

प्रकाशक
मार्तण्ड उपाध्याय,
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल,
नई दिल्ली-१

पहली बार : १९५६
अल्पमोली-संस्करण
मूल्य : डेढ रुपया

मुद्रक
गंगास्तर प्रेस

प्रकाशकीय

हर आदमी तंदुरुस्त रहना चाहता है, लेकिन दुर्भाग्य से बहुत कम लोग जानते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए हमें किस प्रकार रहना चाहिए, हमारी वेश-भूषा कैसी होनी चाहिए, हमें किस प्रकार का भोजन करना चाहिए, प्रकृति की देनो का लाभ किस तरह लेना चाहिए, आदि-आदि। परिणाम यह कि लोग बीमार पड़ते हैं और अपनी अज्ञानकारी के कारण अपने रहे-सहे स्वास्थ्य को तो बिगाड़ते ही हैं, पैसे की भी बरबादी करते हैं।

एडोल्फ जस्ट की यह पुस्तक इस दिशा में बड़े काम की है। इसमें तन्दुरुस्त रहने के इतने सरल उपाय बताये गये हैं कि उन्हें हर कोई कर सकता है, साथ ही यह भी बताया है कि बीमार पड़ने पर बिना विशेष खर्च के हम बीमारी से कैसे छुटकारा पा सकते हैं।

पुस्तक की व्यापक उपयोगिता को देखते हुए हमारी इच्छा है कि इसका सब जगह प्रचार हो और इसीलिए इसका मूल्य इतना कम रखा गया है।

हमें विश्वास है कि पाठक स्वयं तो इस पुस्तक को पढ़ेंगे ही, अपने मित्रों को भी इसे पढ़ने की प्रेरणा देंगे।

निवेदन

‘प्राकृतिक जीवन की ओर’ एडोल्फ जस्ट की प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी साहित्य में वेजोड पुस्तक ‘रिटर्न टु नेचर’ का अनुवाद है ।

गांधीजी ने ‘आत्मकथा’ में अपने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेम का भी उल्लेख किया है और बताया है कि ‘रिटर्न टु नेचर’ ने ही उनको प्राकृतिक चिकित्सा की ओर आकृष्ट किया तथा इसके प्रयोगों से, विशेषकर मिट्टी के प्रयोग से, उन्होंने स्वयं तो लाभ उठाया ही, औरों को भी लाभान्वित किया । यह पढ़ते हुए इच्छा हुई कि अगर इस ‘रिटर्न टु नेचर’ का अनुवाद होता तो बहुत-से लोग लाभ उठा सकते थे ।

— सन् १९३६ में जब मैं प्राकृतिक चिकित्सा से परिचित हुआ तो ‘रिटर्न टु नेचर’ का भी परिचय मिला और ज्ञात हुआ कि प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांतों को समझने के लिए यह पुस्तक अत्यावश्यक है—यह तो नीव का वह पत्थर है जिस पर प्राकृतिक चिकित्सा की सारी इमारत खड़ी की गई है । १९४१ में एक मित्र के पास यह पुस्तक मिली । उसे पढ़ा । लगता था, कविता पढ़ रहा हूँ, लेखक सादगी से सत्य का अन्वेषण करता जा रहा है और उसके प्रकाश में हमारा मोह, हमारी मूढता, हमारी गलत धारणाएं विलीन होती जा रही हैं । गांधीजी की आत्मकथा के बाद यह पुस्तक थी, जिसने मुझे इस कदर सौचने का सामान दिया ।

इच्छा हुई कि इसका मैं अनुवाद करूं । उस समय इच्छा ने और जोर पकड़ा—जब यह ज्ञात हुआ कि हिंदी को छोड़कर हिन्दुस्तान की प्रायः सभी मुख्य भाषाओं में इसके अनुवाद मौजूद हैं और गुजराती में तो इसके एक नहीं, पांच-पाच अनुवाद हुए हैं ।

सन् १९४३ में गोरखपुर-जेल में नजरबंदी के दिनों में मैंने इसका अनुवाद आरंभ किया और जून १९४४ में, जब मैं नजरबंदी से रिहा किया गया, यह

अनुवाद पूरा हो चुका था ।

मुझे हर्ष है कि पुस्तक का अल्पमोली संस्करण पाठकों के हाथों में पहुँच रहा है ।

गांधीजी सन् १९४६ में प्राकृतिक चिकित्सा की ओर विशेष रूप से झुके थे और अपना शेष जीवन इसी में लगाना चाहते थे । २ जून १९४६ के 'हरिजन' में उन्होंने लिखा था, "कूने, जस्ट और फादर कनाइप ने जो लिखा है, वह सबके लिए है और सब जगहों के लिए है; वह सीधा है, उसे जानना हमारा धर्म है । कुदरती इलाज जानने वालों के पास उसकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए ।" यहाँ जस्ट से मतलब उनकी उक्त पुस्तक 'रिटर्न टु नेचर' से ही है ।

१९४८ २१/५/५६

विषय-सूची

१. प्रकृति के बोल	७
२. प्राकृतिक स्नान	१३
३. शरीर को थपथपाना और रगड़ना	६१
४. वायु और प्रकाश-स्नान	७१
५. भंभरीदार झोंपड़ी	८७
६. वेश-भूषा	९०
७. घरती माता	१०६
८. सर्दों का भय	१२६
९. मिट्टी	१४५
१०. प्राकृतिक आहार	१५७
११. मांस और शराब	१६१
१२. अग्नि	२०५
१३. भोजन का उपयुक्त समय	२११
१४. बच्चों का पालन-पोषण	२१३
१५. शिक्षा क्या है ?	२२७
१६. उपचार	२३१

प्राकृतिक जीवन की ओर

: १ :

प्रकृति के बोल

सृष्टिकर्ता ने मनुष्य को सर्वथा नीरोग और सदाचारी बनाया, न शरीर में कोई मलिनता थी न आत्मा में। भला सर्वशक्तिमान्, सर्व-मंगलमय, सर्वज्ञ ईश्वर की रचना अपूर्णा, सदोष, रोगी, पापी, कंगाल और दुःखी कैसे हो सकती थी ! मनुष्य पाप-ताप से विमुक्त आनन्दपूर्ण स्वर्ग में रहता था। इसी स्वर्गीय आनन्द की बात सुनने पर लोग स्वर्ग को पृथ्वी की नहीं, आकाश की वस्तु मानने लगते हैं। यह सकारण है।

आज कही एक भी तो मनुष्य स्वस्थ नहीं दिखाई देता। पृथ्वी पर सर्वत्र रोग और शोक का साम्राज्य है। जन्म से मृत्युपर्यन्त मनुष्य को रोग और दुःख घेरे रहते हैं। संसार से आत्मीयता, भ्रातृभाव उठ गये हैं। घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, पाप और अपराधों ने चारों ओर पाव फैला रखे है। आज एक भी ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा जो चिंता, कष्ट, शोक, संताप, उदासी और नैराश्य से घिरा हुआ न हो।

मनुष्य इस दशा को क्यों पहुंचा ? प्रकृति की अवहेलना कर विज्ञान के भ्रम-जाल में पड़ने के कारण।

प्रकृति-माता तो आज भी हमें स्वास्थ्य का सीधा और सुगम मार्ग बताने को कुठित नहीं है।

प्रकृति की सीख पर ध्यान न देने के कारण ही मनुष्य हजारों किस्म के रोगों का शिकार बना हुआ है। वन के पशुओं और गगनचारी पक्षियों

ने कभी अपने सिर पर से प्रकृति-माता का वरद हस्त हटने नहीं दिया; अतः वे रोगों से मुक्त तो हैं ही, उनमें पाप और अपराध-सरीखी वस्तु भी नहीं पाई जाती ।

आज प्रकृति के प्रागण में कदाचित् ही कोई स्थान हों जो मनुष्य के हाथ की सफाई की करामात से अछूता हो, जहाँ अपना कुशल कर लगाकर कुछ-न-कुछ विगाड़ न दिया हो । इस कारण पशुओं या पेड़ों में रोगों के कुछ चिह्न मिल जायेंगे, पर मनुष्य के अनंत दुःख और घोर कष्टों की तुलना में उनकी कोई गिनती नहीं है ।

प्रकृति के संपर्क में रहनेवाले पशु-पक्षी सर्वदा एवं सर्वथा नीरोग रहते हैं; पर उन्मुक्त प्रकृति से उनका संबंध-विच्छेद कर देने पर, प्रकाश, वायु, पृथ्वी और जल से उनका ताल्लुक तोड़ देने पर उन्हें वह आहार नहीं मिलता जो प्रकृति ने उनके लिए उपजाया है; और तब वे सहज में रोगों के पजे में फंसने लगते हैं ।

विज्ञान का चश्मा अपनी आंखों से उतारकर खुले दिल और दिमाग से प्रकृति की ओर देखने पर हमें स्पष्ट दिखाई देता है कि हमारे रोगी बने रहने का एकमात्र कारण है हमारा प्रकृति के बोल पर ध्यान न देना । हम उसके प्रत्येक नियम को कुचलते चलते हैं, हम उसके बताये रास्ते से भटके हुए हैं ।

प्रकृति की न्याय-परायणता के संबन्ध में दो मत नहीं हो सकते । जहाँ वह अपना कोई भी नियम भंग करनेवाले अपराधी को दंड देती है वहाँ उसके नियमानुसार चलने पर वह पुरस्कार देना भी नहीं भूलती ।

कैसा भी कोई रोग क्यों न हो, मनुष्य उससे मुक्त होने का अधिकारी है, अपनी नियत प्रसन्नता प्राप्त करने का हकदार है । एकमात्र मार्ग उसका यही है कि वह ईमानदारी से प्रकृति की शरण

जाय । उसे प्रकृति के बोलों पर चलने की हर तरह से कोशिश करनी चाहिए । भोजन उसे वही ग्रहण करना चाहिए जो प्रकृति-माता ने उसके लिए अपने हाथों पकाया है । उसे जल, वायु, आकाश, पृथ्वी और प्रकाश से प्राकृतिक संबन्ध जोड़ना चाहिए । प्रकृति की भाषा अत्यन्त सुबोध है, वह अपने आदेश सब प्राणियों को—पशु और मनुष्य दोनों को बहुत स्पष्ट रूप में देती है ।

प्रकृति की कभी यह इच्छा नहीं रही है कि मनुष्य जीवन के सच्चे रास्ते और स्वास्थ्य-प्राप्ति की सरल पद्धति के संबन्ध में इतना अनभिज्ञ और इतना परेशान रहे कि उसे अपने साथियों से इन नियमों पर वाद-विवाद करना पड़े और अपनी अनभिज्ञता के कारण उसे चिंता और शका का शिकार बनना पड़े । अब हम मनुष्य से शिक्षा न लेकर प्रकृति की सीख सुनेंगे ।

प्रकृति के सिखावन के ढंग कुछ निराले हैं । उसकी शिक्षा न पुस्तकों में लिखी मिलती है न वह वद कोठरियों में विठाकर शिक्षा देती है । वह अपनी इच्छा को साफ-साफ और सही-सही मनुष्य की नैसर्गिक प्रवृत्ति और ज्ञानेन्द्रियों द्वारा प्रकट करती है । सतत मनुष्य का विवेक भी जागृत रखती है ।

संसार के हर हिस्से के जगली कहानेवाले लोग आज भी स्वास्थ्य-संबन्धी नियमों का पालन करते हैं । यह सर्वविदित है कि प्रकृति के इन वचनों की ज्ञानेन्द्रिया इतनी तेज और नैसर्गिक प्रवृत्ति इतनी सतर्क होती है कि स्वास्थ्य के लिए हानिकार या उसे जोखिम में डालने-वाली किसी भी वस्तु को वे तुरन्त ताड़ जाते हैं । उदाहरणार्थ, वे न कभी वनस्पति-शास्त्र का अध्ययन करते हैं न किसी अन्य शास्त्र का, पर जहरीले पौधों को पहचानने में वे कभी धोखा नहीं खाते ।

पहले विकसित मनुष्य-जाति का सुसभ्य प्राणी भी जीवन-समुद्र

तरने के लिए शुभ नक्षत्रों से ही प्रकाश लेता था और रोग एवं दुःख से बचा रहता था, पर उसकी बुद्धि के विकास में 'अपनी बुद्धि से अपना नाश' रूपी खतरा छिपा हुआ था।

पशु से ऊपर मनुष्य को जो बुद्धि मिली है वह इसलिए कि वह ईश्वर के साथ अपना संबंध समझ सके, ईश्वर के शिव और सुंदर रूप को जान सके और प्रभु के योग्य पुत्र की भांति आचरण कर अपना जीवन उन्नत कर सके। मनुष्य की बुद्धि में ही मनुष्य की विशिष्टता की पराकाष्ठा छिपी हुई है, पर मनुष्य ने अपनी बुद्धि का उपयोग किया अपनेको कुदरत के रास्ते से अलग करने में। पहले उसने प्रकृति के बोल की ओर से अपने कान बंद किये और अपनी तर्क-शक्ति की प्रेरणा पर चलने लगा। उसमें अपना शिक्षक और अपना नियता स्वयं बनने की इच्छा उत्पन्न हुई; वह अपना ईश्वर आप ही बन बैठा। अपनी तर्क-शक्ति और बुद्धि-बल को उसने विशेष एवं कठिन अध्ययन-अन्वेषण में लगाया। उसके आधार पर उसने जीवन के लिए भोजन, वस्त्र, कार्य, शिक्षा इत्यादि के वर्तमान नियम बनाये। यही से आधुनिक सभ्यता का जन्म हुआ।

मानव-बुद्धि के इस दुरुपयोग द्वारा विज्ञान की उत्पत्ति हुई। ऐसी गलत नींव पर खड़े किये गए विज्ञान से अनर्थ के सिवा और क्या आशा की जाती ?

यहां हम औषधोपचार, रसायनशास्त्र, देह-रचनाशास्त्र और जीवन-विज्ञान के उपदेशों एवं उनके द्वारा प्रस्तुत प्रमाणों पर विचार करेंगे।

कुदरत की आवाज हमेशा मनुष्य के प्रति ईमानदारी रही है, पर विज्ञान वाइविल की कथा के सर्प की भांति प्रारंभ से ही उसे धोखा देने, पथ-भ्रष्ट करने और गलत शिक्षा देने में लगा रहा। यद्यपि प्रारंभ से ही विज्ञान की प्रशंसा के गीत गाये जाते रहे हैं कि यह सुख-शांति

का प्रदाता है, पर मनुष्य ने विज्ञान की जितनी ही अधिक सुनी, विशेषतः औषध-विज्ञान की, उतना ही वह रोग और दुर्भाग्य का अधिकाधिक शिकार बना ।

निश्चित रूप से स्वास्थ्य और सुख प्राप्त करने का एक ही उपाय है कि मनुष्य विज्ञान और विज्ञानसम्मत सभी वस्तुओं से किनाराकशी अख्तियार करे ।

विज्ञान के इस धूर्त सर्प से पूर्णतः अपनी रक्षा कर सकना तो अत्यन्त कठिन है, क्योंकि बचपन से ही मनुष्य के कानों में विज्ञान की गुनगुनाहट पडती रही है और पोथियों द्वारा भी यह विष उसके दिमाग में पहुँचता रहा है । मनुष्य का अधिकांश स्वास्थ्य और सुख इसी विज्ञान की भेट हो गया है, तथापि आज जिधर देखो उधर देवता की भाँति विज्ञान की पूजा हो रही है ।

शका-कुशंकाओं को त्यागकर अब अब एक बार फिर मनुष्य प्रकृति का आश्रय लेने को तैयार हुआ तो विज्ञान आरोग्यशास्त्र, रोगशास्त्र, कीटाणुवाद, पीछिक भोजन, आवश्यक क्षार, सर्दी-गरमी इत्यादि की पुकार मचाकर उसे पथ-भ्रष्ट करने पर तुला हुआ है । ऐसी दशा में मनुष्य का भटक जाना बहुत आसान है, पर उसे चाहिए कि सब ओर से ध्यान हटाकर प्रकृति की आवाज, नैसर्गिक प्रवृत्ति, विवेक और ज्ञानेंद्रियों पर चलने का प्रयत्न करे ।

प्रश्न यह उठता है कि क्या आज का मनुष्य प्रकृति से वही पथ-प्रदर्शन प्राप्त कर सकता है जो पशु अपनी नैसर्गिक प्रवृत्ति के द्वारा पाता है ?

इसमें सदेह नहीं कि मनुष्य को प्रकृति की आवाज पर चलना बंद किये एक युग हो गया । इस कारण उसकी नैसर्गिक प्रवृत्ति और विवेक कुठित हो गये हैं और ज्ञानेंद्रिया निस्तेज हो गई हैं तथापि हमारे पथ-

प्रदर्शन करने भर को वे पर्याप्त हैं। कविवर गेटे ने लिखा है :

“हमारे हृदय में बैठा हुआ देवता बहुत मंद-मंद बोलता है, आवाज घीमी है उसकी, पर है स्पष्ट। वह देवता हमें बताता रहता है कि हम क्या ग्रहण करें और क्या नहीं।”

प्रकृति की वाणी पर ध्यान देना आरंभ करने पर एक बार फिर प्रत्येक वस्तु मेरे सामने स्पष्ट हो गई। विशेष-विशेष विषयों के संबंध का ज्ञान, जिसकी प्राप्ति की मुझे आवश्यकता थी, प्राप्त हो गया। इसके लिए मुझे किसी प्रकार के अन्वेषण या शोध में अपना समय गंवाना नहीं पड़ा।

जो कुछ मैंने सीखा है कुदरत से ही सीखा है। उसीने मुझे रास्ता दिखाया है।

मनुष्य जितना ही अधिक प्रकृति की ओर ध्यान देगा उतना ही उसका विवेक और नैसर्गिक प्रवृत्ति जाग्रत होगी और ज्ञानेन्द्रियां तेज होगी। आज भी वह वृक्षों और पशुओं से प्रकृति के निर्देशों के संबंध में बहुत-कुछ सीख सकता है। इन सौभाग्यशाली जीवों ने अपने पथ-प्रदर्शक के भावों की रक्षा की है। हर गाढ़े समय पर हमें इनसे सहायता लेनी चाहिए।

विज्ञान के मोहक रूप से वचने की शक्ति प्राप्त कर लेने पर प्रकृति मनुष्य का आसानी से पथ-प्रदर्शन कर सकेगी। फिर स्वास्थ्य और सुख के मिलने में क्या देर लग सकती है? तब मनुष्य की दशा समुद्र में पड़ी उस वेपतवार की नाव की भांति नहीं रह जायगी जिसके भाग्य में चट्टानों से टकराकर टूट जाना ही वंदा है।

: २ :

प्राकृतिक स्नान

पिछली शताब्दी में अनेक प्रतिभाशाली एवं महान् व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली के उन्नयन में लगे रहे। उनकी प्रतिभा ने उन्हें प्रकृति के नियमों से परिचित कराया। प्रिसनीज, स्क्राथ, ग्रेहम, रूसो, रिकली, कनाइप, कूने, डेंसमूर, ट्राल आदि ने इस दिशा में महान् कार्य किये और अक्षय कीर्ति कमाई। उन्होंने अघेरे में से प्रकाश की किरणें खोज निकाली।

पर इन सभी सज्जनों ने नैसर्गिक प्रवृत्ति को पथ-प्रदर्शन का मौका नहीं दिया। और न कभी प्रकृति की अन्य सब आवाजों का, जिनका मैंने अक्सर जिक्र किया है, पूरी ईमानदारी से अनुसरण किया। उन्होंने वच्चो और पशुओं के जीवन का भी पूरा अध्ययन नहीं किया। ये छोटे प्राणी आज भी इस सभ्यता के युग में पले प्रीढ़ मनुष्यों की अपेक्षा प्रकृति की राह का अधिक अनुसरण करते हैं। इन सज्जनों ने प्रकृति के उपादानों एवं इच्छाओं पर भी ध्यानपूर्वक और समझदारी से विचार नहीं किया, इसलिए उनकी शिक्षा और उनका बताया मार्ग पूर्ण नहीं है। उसमें अनेक भूले और गलतियाँ मिलती हैं। उनकी उपचार-पद्धतियों को लोग बहुत-कुछ भूल गये हैं और वह दिन दूर नहीं है जब वे विस्मृति के गर्त में सर्वथा विलीन हो जायंगी।

मनुष्य को प्रकृति से अपना संबंध-विच्छेद किये हजारों वर्ष हो गये। अब धीरे-धीरे वह प्रकृति और उसके नियमों के सवध में अपना कर्तव्य समझ सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली के निर्माण में हाथ बटानेवाले सभी सज्जन हमारे अधिक-से-अधिक प्रशंसा के पात्र हैं। वे प्राकृतिक

नियमों के निकट पूरी तरह से नहीं पहुँच सके एव उनकी पद्धति सदोष है—इसके लिए न तो हमें उनकी निंदा करनी चाहिए और न उन्हें दोषी ठहराना चाहिए ।

दुनिया के सभ्य समाज में हुए अबतक के सभी आंदोलनों में प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी आंदोलन सबसे अधिक गंभीर और शक्तिशाली है । उसका संबंध मनुष्य की सबसे बड़ी निधि—स्वास्थ्य से है । स्वास्थ्य पर ही उसके जीवन के सारे आनंद एवं खुशिया निर्भर हैं और स्वास्थ्य ही उसे प्रत्येक प्रकार के दुःख, कष्ट और त्रास से बचा सकता है । अतः इस विषय पर अपने विचार प्रकट करते समय हमें न किसीके संबंध में चुप रहने की जरूरत है और न किसीके दोषों पर परदा डालने की । हमें चाहिए कि इस महान् कार्य में लगे हुए लोगों पर अपनी सतर्क दृष्टि रखें और प्रत्येक वस्तु, हित और व्यक्ति को उसके सामने गौण समझें ।

इस दृष्टि से मैं पहले की प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति और पुराने ढंग के शाकाहार की गलतियाँ प्रकाश में लाने से नहीं भिन्नकूगा, पर ऐसा करने में किसीको कष्ट पहुँचाने की मेरी ज़रा भी इच्छा नहीं है ।

अब मैं एक ऐसी जीवन-पद्धति और चिकित्सा-पद्धति का जिक्र करूँगा जिसका विज्ञान से कोई संबंध नहीं है । इसमें हमें, जैसा कि मैंने पहले कई बार कहा है, प्रकृति-गुरु से पथ-प्रदर्शन प्राप्त करना होगा और निश्चय ही एक दिन एक उज्ज्वल सुंदर प्रभात की बेला में तमसावृत गगन को भेदकर सूर्य की किरणों प्रस्फुटित होगी और मानव-जाति प्रसन्नतापूर्वक उसका स्वागत करेगी ।

यह चिकित्सा-पद्धति प्रकृति-गुरु की भाँति ही अत्यंत सीधी और आसान है । इस पद्धति में सभी रोगों और रोगियों की एक ही प्रणाली

से चिकित्सा होती है और इसकी मान्यता है कि सभी रोगों का कारण अप्राकृतिक जीवन है तथा प्रकृति के नियमों एवं कार्यों में कहीं वैषम्य नहीं है। मेरी धारणा है कि सभी प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतियाँ धीरे-धीरे इस एक सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति में विलीन हो जायगी।

इस पद्धति में, जिसे सीखना कहा जाता है उस अर्थ में, सीखने को कुछ नहीं है। कोई भी, जिसने अपने आपको आधुनिक विज्ञान की चकाचौंध से मुक्त कर लिया है एवं बुद्धिमत्ता को आधुनिक अर्थों में ग्रहण करने से अपने आपको बचा लिया है, इसका व्यवहार कर सकता है। इस पद्धति का अनुसरण करनेवाला सारे चिकित्सक-समुदाय, भेषज-पंडितों आदि की गुलामी कर लेने और परवशता से बच जाता है।

प्रकृति कभी गलती नहीं करती। अतः प्रकृति में वह विरोधाभास और झूक नहीं है, जिसके कारण लोग प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली को अपनाते भ्रमण करते हैं।

जो रोगी हर तरह का पथ-प्रदर्शन प्रकृति से ही प्राप्त करता है उसे प्रकृति विना किसी प्रकार की कठोरता दिखाये, बड़ी कोमलता से, विना कष्टकर अभावों में डाले, बड़े आराम, मौज, शीघ्रता और निश्चयात्मक भाव से स्वास्थ्य, शक्ति और जीवन के तेजोमय कुसुमों से भरे, हरे-भरे प्रकाशपूर्ण उद्यान का अधिकारी बनाती है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि, सख्त-से-सख्त प्राणलेवा रोग, जिन्हें देखकर चिकित्सक अपने आपको असहाय पाता है, प्रकृति के हाथों पड़कर अपनी सारी भयकरता खो देते और नष्ट हो जाते हैं।

सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति की रोग-भंजक शक्ति मस्तिष्क और आत्मा तक पहुँचती है। दिमाग के काले परदे फट जाते हैं और

आत्मा स्वास्थ्यदायक शक्ति-जल में अवगाहन करती है। मनुष्य पाप, दोष, घृणा, ईर्ष्या एवं अशुभ चिंतन से मुक्ति पा जाता है और पीड़ित मनुष्य के हृदय में फिर शांति, आनंद, मातृभाव एवं प्रसन्नता को स्थान मिलता है।

अंत में नूतन वसंत अपनी उषा-सुंदरी लिये अवतीर्ण होता है और मनुष्य को इस पृथ्वी पर स्वर्ग का आनंद मिलने लगता है।

मैं अपनी चिकित्सा करते वक्त एक बार प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली की गलतियों, उलझनों एवं इसके द्वारा मनुष्य और प्रकृति के बीच खड़े किये गए भगड़े को देखकर इससे भाग खड़ा हुआ था। जिस प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति का मैं वर्णन करने जा रहा हूँ, अंत में जाकर उसीमें मुझे सत्य, शांति और आनंद मिला।

जब इस शताब्दी में लोगों ने नैसर्गिक प्रवृत्ति द्वारा प्रेरित होकर एक बार फिर प्रकृति की राह पकड़ी तो उन्हें ज्ञात हुआ कि सभी रोग शरीर एवं रक्त के दूषित होने—उनमें रोगों के कीटाणु एवं विजातीय द्रव्य के प्रवेश पाने से होते हैं। इस सत्य की जानकारी के बाद औषधोपचार की सीख के अनुसार रोगियों के शरीर में विष एवं कोई भी विजातीय वस्तु—दवा आदि डालकर रोग का भूत भगाने की कोशिश बंद कर दी गई। फिर लोगों ने रोगी शरीर में से विजातीय द्रव्य निकालने की कोशिश प्राकृतिक उपचार के केवल एक साधन—जल द्वारा की।

इस दिशा में विसेट प्रिसनीज नामक एक किसान सज्जन अग्रणी थे, इसलिए उन्हें आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली को सही नींव पर खड़ा करनेवाला पहला आदमी कहना चाहिए।

आरंभ में जल-चिकित्सा-प्रणाली ही प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली थी। पहले-पहल केवल जल-चिकित्सालय स्थापित हुए।

इसलिए मेरी पहली कोशिश यही हुई कि मैं स्वयं पहले प्रकृति से जल के सही प्रयोग सीखूँ।

इस कोशिश में मैंने महसूस किया कि मेरी अतर्ध्वनि, जिसे नैसर्गिक प्रवृत्ति कहना चाहिए, जल के किसी खास प्रयोग के लिए प्रेरित नहीं कर रही है।

पर मुझे कुछ वनवासियों से ज्ञात हुआ कि प्रकृति के प्राणों में विचरनेवाले पशु, जो अपने सारे कार्य नैसर्गिक प्रवृत्ति के अनुसार करते हैं, स्नान के विषय में कुछ खास नियम बरतते हैं।

मैंने उनकी आदतों का अध्ययन करना आरंभ किया और इन तथ्यों पर पहुंचा।

नदी में कूदकर और सारे बदन को धो-धोकर नहाना प्रकृति के अनुकूल नहीं है। नदी अवस्था टब में नहाते वक्त सारे बदन को भिगोना प्रकृति के विरुद्ध है।

घरती पर विचरनेवाले पशु नहाते वक्त सारे बदन को भिगोना नापसंद ही नहीं करते वरन् ऐसा करते धवराते भी हैं। अगर आप किसी पशु (खास तौर से बदर) को पानी में उछाल दे तो देखेंगे कि वह बड़ी आतुरता से किनारे पर पहुंचने की कोशिश करता है। ऐसा प्रतीत होता है कि सभी पशु बड़ी अनिच्छा से और सो भी दवाव पड़ने पर ही स्नान करते हैं।

अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करने के आदी घरेलू पशुओं में से इक्के-दुक्के पानी से प्रीति करनेवाले मिल जायें तो उन्हें नियम का अपवाद ही समझना चाहिए।

देखा यह जाता है कि पृथ्वी पर विचरण करनेवाले उच्च प्रकार के पशु (स्तनपायी पशु), खास तौर से जंगली सूअर और हिरन, मुक्त प्रकृति के साथ (जंगल में) रहते समय आदतन छोटे पकिल

दलदलो या गढो में लोटते हैं। पहले वे धरती से केवल अपना पेट सटाते हैं, फिर उसे कीचड़ में इधर-उधर से रगड़ते हैं।

इसके बाद पशु उठता है और साधारणतया अपना कूल्हा और गुदा-द्वार कीचड़ में गड़ाकर बैठता है। इसके बाद वह कुछ क्षण तक कीचड़ में लोटता है, उसका सारा बदन धरती के सपर्क में आ जाता है और फिर उठकर वह अपने सारे शरीर को सूखी जमीन, पेड़ या अन्य किसी चीज पर रगड़ता है। पशुओं की इस क्रिया को शिकारी लोग 'गदहलोट' कहा करते हैं।

अब देखिये पक्षी क्या करते हैं। वे सोते या नाले पर जाकर अपनी गरदन पानी में डुबोते हैं और इस प्रकार गरदन और पीठ के बीच बनी गहरी जगह के द्वारा और पखों को पानी में छपककर अपने शरीर पर पानी छिड़कते हैं। फिर वे अपनी चोंच, गरदन और पंख-कुहनियों (यह नाम मैं दो पंखों के जोड़ को दे रहा हूँ क्योंकि उसकी शकल मनुष्य की कुहनी-सी होती है) से अपने शरीर को रगड़ते या घिसते हैं।

कई वार यह निरर्थक प्रश्न किया गया है कि जबकि पक्षी केवल स्वच्छ जल में स्नान करते हैं, हमारे जंगल का राजा सुंदर लाल हिरन, जो हमेशा अपने शरीर को साफ रखता है, अपनी माद को भी गंदी होने से बचाता है तथा और हर तरह से भी साफ रहता है, नहाते वक्त कीचड़ मिले जल में क्यों लेटता है ?

इस संवध में मेरा मत यह है कि स्तनपायी पशु कीचड़ में इसलिए नहाते हैं कि वे अपने पेट और जननेन्द्रिय को कीचड़ में अच्छी तरह रगड़ और घिस सकें। वहते स्वच्छ जल के नीचे की कठोर भूमि पर ऐसा कर सकना सम्भव नहीं है।

पक्षियों की वनावट पशुओं से भिन्न होती है। वे अपने शरीर

को अपने अनेक अंगों से रगड़ और घिस सकते हैं। अतः उन्हें इस कार्य के लिए कीचड़ की जरूरत नहीं होती।

कीचड़ की आवश्यकता शरीर को रगड़ने के लिए ही होती है, इस बात को जंगल में रहनेवाले सभी लोग युक्तिपूर्ण मानते हैं।

तब यह बात तो सावित हो जाती है कि उच्च प्रकार के पशु स्नान करते हैं।

अन्य पशु इसलिए स्नान नहीं करते कि प्रकृति ने उन्हें ऊँचे पहाड़ और पथरीली जगह में रहने को बनाया है, जहाँ जल सदा नहीं मिलता। हिंसक जानवर भी स्नान नहीं करते। वे क्यों स्नान नहीं करते यह भी स्पष्ट^१ है। स्नान से शांति मिलती है, यदि शिकार पर जीनेवाले जानवर शांत हो जाय तो उनका काम ही विगड़ जाय। उनके लिए यह स्वभावतः आवश्यक है कि वे खूख्वार और गरम बने रहे, तभी वे अपना शिकार कर सकते हैं। उनकी खून की यह चाह^२ ही उनके मासाहारी होने का कारण है।

फिर कोई कारण नहीं कि जीवों का सिरमौर मनुष्य क्यों न

^१घरेलू कुत्ता जब तेज गरमी पड़ती है तो कभी-कभी पानी की जगह में चला जाता है, इसे स्नान का नाम नहीं दिया जा सकता।

^२मासाहार के कारण शिकारी जानवर के मुँह में खून किस प्रकार लग जाता है, यह आसानी से समझा जा सकता है।

शिकारी कुत्ता जबतक उसे निरामिष भोजन दिया जाता है, शिकार पर हमला न कर केवल शिकार को हाकने का काम करता है, पर ज्योंही उसे गोस्त खिलाने लगते हैं, वह शिकार को पकड़ने और मारने का काम करने लगता है।

एक अजायबघर के एक वदर का स्वभाव बड़ा स्नेही और शांत था, पर जब उसे गोस्त खिलाने लगे तो वह वदमिजाज हो गया और अपने रखवाले को भी, जिससे पहले उसकी दोस्ती थी, काट खाने को दौड़ने लगा।

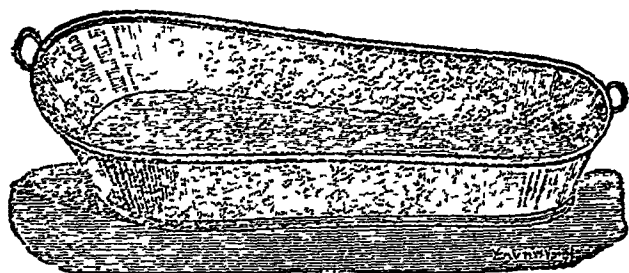
यदि शिकारी जानवर क्रूर और खूख्वार न हो तो शिकार कर ही न सके।

स्नान करे। यही मानना ठीक होगा कि प्रकृति चाहती है कि मनुष्य स्नान करे ताकि उसकी शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बनी रहे और उनका पूर्ण विकास हो सके।

मनुष्य की नैसर्गिक प्रवृत्ति हमेशा से उसे स्नान के लिए प्रेरित करती रही है। यद्यपि उसके अंदर की आवाज उसे साफ-साफ बता नहीं रही है कि वह किस तरह स्नान करे, फिर भी प्रत्येक को अपना पेड़, मलद्वार, जननेन्द्रिय को जल द्वारा ठंडा रखने की आवश्यकता प्रतीत होती ही है।

अतः पशु अपने शरीर की बनावट के अनुसार अलग-अलग रीति से स्नान करते हैं। स्तनपायी पशु और पक्षी भिन्न-भिन्न रीति से स्नान करते हैं।

जिस किसीने पशुओं को ध्यानपूर्वक स्नान करते देखा होगा उसे इस बात की प्रतीति हुई होगी कि पशु कीचड़ (या पानी) में स्नान करते वक्त अपनी जननेन्द्रिय को ठंडा करने या रगड़ने का बहुत ध्यान रखते हैं। इससे यह भलीभांति समझा जा सकता है कि मनुष्य को, जबकि वह खास तौर से खुले में बिना किसी बाहरी

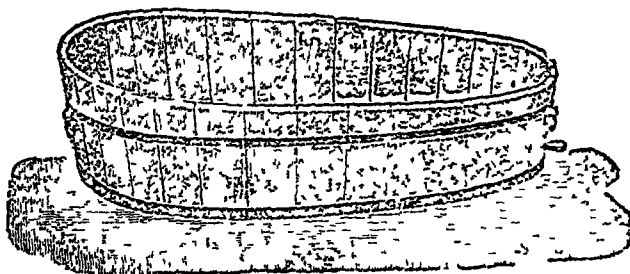


प्राकृतिक स्नान के लिए टौन का बना हुआ टब

वस्तु या किसी व्यक्ति की सहायता से स्नान करता है, किस प्रकार स्नान करना चाहिए ।

अब मैं प्राकृतिक स्नान का वर्णन करूँगा । इन दिनों अधिकांश लोग कमरों में ही स्नान करते हैं और सबको सब समय बाहर खुली जगह में स्नान की सुविधा भी नहीं है, अतः लोगों को पानी रखने के लिए टब की या किसी पात्र की आवश्यकता पड़ती है । इस स्नान के लिए कोई भी पात्र या टब हो सकता है, पर वह इतना बड़ा जरूर होना चाहिए कि उसमें पैर सिकोडकर घुटने ऊँचे किये हुए आसानी से बैठा जा सके ।

स्नानार्थी को अपने टब में साढ़े तीन इंच गहरा पानी, जो स्वाभाविक रूप में ठंडा हो, भरकर इस प्रकार बैठना चाहिए कि जल उसके पैरों, नितंबों और जननेन्द्रिय के अधिकतर भाग पर आ जाय । नितंब और पैरों के तलवे टब के पेंदे से लगे रहे और घुटने हमेशा ऊपर उठे रहे ।



लकड़ी का बना हुआ एक टब

'टब जस्ते और लकड़ी दोनों ही प्रकार के हो सकते हैं, पर लकड़ी के बने टब को अधिक लाभकर समझना चाहिए ।

इस प्रकार टब में बैठने के बाद सटे हुए घुटने फैला दिये जाते हैं और पानी को हथेली (चुल्लू) से पेड़ पर जोर से मारा जाता है।

इस प्रकार पेड़ पर पानी मार लेने के बाद तुरंत पेड़ के बीच के भाग को दोनों किनारों को और सारे पेड़ को ही एक या दोनों हाथों से तेजी से मला जाता है। पानी मारना और पेड़ रगड़ना थोड़ी ही देर चलता है और फिर यदि स्त्री यह स्नान ले रही है तो उसे ऊरसधि (दोनों जाघों के बीच का भाग) और जननेन्द्रिय के ऊपरी भाग को खुले हाथ से जल के अंदर (टब के पेंदे में नितव लगे रहेंगे तो यह भाग जल के अंदर ही रहेगा) रगड़ना चाहिए। पुरुष भी ऊरसधि के चारों ओर, अङ्कोश को और मलद्वार और जननेन्द्रिय के बीच की सीवन के चारों ओर पानी के अंदर ही खुले हाथ से रगड़ें। इसके बाद हाथों से पानी ले-लेकर सारे शरीर को धो डालना चाहिए। शरीर धोने में देर न लगे इसके लिए इस काम में किसी दूसरे आदमी से भी सहायता ली जा सकती है। फिर सारे शरीर को खुले हाथों से (तौलिए या अंगोछे से नहीं) रगड़-रगड़कर अच्छी तरह सुखा लेते हैं। शरीर को सुखाने के लिए तौलिए या अंगोछे का व्यवहार बिल्कुल न करना चाहिए।

अच्छा हो कि स्नान के बाद रगड़ने की सारी क्रिया खुद ही करें। इससे कसरत का भी लाभ मिलेगा। जरूरत समझी जाय तो शरीर को दूसरे से भी रगड़वाकर सुखाया जा सकता है। इससे भी लाभ होगा, हानि की कोई संभावना नहीं है। शरीर रगड़ने के संबंध में अपने विचार में विस्तार से फिर कहूंगा।^१

^१स्नान के साथ जननेन्द्रिय धोने और रगड़ने की जो क्रिया बताई गई है वह खास तौर से स्त्रियों के लिए है, पर पुरुषों के लिए भी बहुत लाभदायक है। इससे जननेन्द्रिय की उत्तेजना और जलन खास तौर से दूर होती है।

स्नान के बाद कमरे में और सुविधा हो तो खुली जगह में थोड़ी देर नगे बदन टहलना अच्छा है, पर स्नान के बाद शरीर में गरमी आ जाय, इसका सदा ध्यान रखना चाहिए। तेजी से टहलने, कसरत या किसी भी श्रमसाध्य कार्य से गरमी जल्द आ जाती है। यदि टहलने या कसरत आदि द्वारा गरमी न लाई जा सके तो कवल वगैरह कुछ गरम चीज ओढ़कर लेट रहना चाहिए।

उष्णता और शक्ति के स्रोत धूप में रहकर शरीर में गरमी लाना अति उत्तम है।

प्राकृतिक स्नान कितनी देर तक किया जाय ? इसका उत्तर शरीर की स्थिति और गरमी पर निर्भर है। इस विषय में प्रत्येक को अपनी रुचि समझने और अदर की आवाज सुनने की कोशिश करनी चाहिए। ठंडक के दिनों में दो से पांच मिनट तक यह स्नान करना काफी होता है। गरमी के दिनों में और खूब गरमी हो तो यह स्नान दस मिनट तक या इससे अधिक समय तक भी किया जा सकता है। जितना समय स्नान में लगाया जाय उस समय का आधा पेड़ और जननेन्द्रिय भाग के मलने में लगाया जाय।

स्नान के लिए जो समय यहाँ निश्चित किया जा रहा है उसमें स्नान के बाद सारे शरीर को धोने और उसे रगड़कर सुखाने में लगनेवाला समय सम्मिलित नहीं है। कितनी बार यह स्नान किया जाय ? इस प्रश्न का उत्तर भी प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं देना चाहिए।

शीष्म ऋतु में यह स्नान नित्य किया जा सकता है और यदि खुली जगह में सूर्य के प्रकाश में या प्रकाशभरे कमरे में किया जाय

'खुले में स्नान करने के लिए पत्थर या सीमेन्ट के टब बनवाये जा सकते हैं। सभी टब कुशादा होने चाहिए। छोटे टब में अच्छी तरह स्नान करते नहीं बनता।

तो दिन में दो बार भी स्नान कर सकते हैं। जाड़े के दिनों में यह स्नान दो-तीन दिन में एक बार करना काफी होगा। कभी-कभी कुछ समय के लिए इस स्नान को विल्कुल भी बंद कर दे सकते हैं।

ज्वर से जलते हुए रोगी और पुष्ट गरीरवाले व्यक्ति ठंडी देहवाले कमजोर, रक्ताभाव के रोगी की वनिस्वत अधिक बार स्नान करेंगे।

कई लोग यह स्नान थोड़ी देर तक करते हैं और कई बार करते हैं, कई इसे देर तक करना और देर में करना पसंद करते हैं, पर ये दोनों बातें प्रकृति के संपर्क में रहनेवाले वन के पशु में भी देखी जाती हैं।

प्राकृतिक स्नान के लिए गरम पानी कभी न लिया जाय। यदि वह स्नान कमरे में किया जाय तो उसकी खिड़किया खुली रहनी चाहिए ताकि कमरा ठंडा रहे।

स्नान के बाद पैरों और मलद्वार को अच्छी तरह साफ पानी से धो डालना चाहिए। इससे ये स्थान साफ रहेंगे। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह बहुत आवश्यक है।

यह स्पष्ट है कि खुली जगह में स्नान करना अत्युत्तम और अधिक प्राकृतिक है।

खुले में प्राकृतिक स्नान की सुविधा हर कहीं भी मिल सकती है, क्योंकि जहाँ आदमी रहते हैं वहाँ थोड़ा-बहुत पानी तो आसानी से मिल ही जाता है।

सारा शरीर डुबोकर स्नान करने की सुविधा प्रकृति के प्रांगण में हर जगह नहीं है। ऐसा स्नान बहुत थोड़ी-सी जगहों में किया जा सकता है—केवल उन्हीं जगहों में जहाँ बड़ा नाला, नदी, झील या तालाब होता है। इसलिए खुले में प्राकृतिक स्नान की सुविधा साधारण

स्नान की सुविधा की वनिस्वत अधिक जगहों में और आसानी से पाई जा सकती है ।

प्राकृतिक स्नान जिस प्रकार बैठकर करते हैं उसमें बड़ा आराम मिलता है । वह आसन कष्टकर तो किसी प्रकार है ही नहीं ।

प्राकृतिक स्नान जल के अन्य सभी प्रयोगों से भिन्न है, खास तौर से इस माने में कि यह स्नान करते समय नहानेवाला चुपचाप बंठा या लेटा नहीं रहता, बल्कि शरीर के कुछ विशेष अंगों को हरदम रगड़ता रहता है और अतः अपने सारे शरीर को तैलिये या इसी तरह की किसी अन्य चीज से नहीं बल्कि खुले हाथ से रगड़ता है ।

आज तक के प्रचारित जल के सभी प्रयोग इस प्राकृतिक स्नान से भिन्न हैं, अतः वे प्राकृतिक नहीं हैं । उनसे लोगों को कभी समुचित लाभ नहीं हुआ और अनेक बार वे नुकसान करते देखे गये हैं । प्रकृति यह चाहती है कि लोग उसकी इच्छानुसार ही चलें । अब तक के प्रचलित सभी स्नानों से प्राकृतिक स्नान प्रत्येक दृष्टि से अधिक सरल और लाभकर है । इसमें थोड़े-से पानी (गरम पानी की तो बिलकुल नहीं) की जरूरत होती है और यह अपने-आप लिया जा सकता है, इसमें किसी सहायक की आवश्यकता नहीं होती । इसके लिए जिस टब की जरूरत होती है वह बहुत साधारण प्रकार का होता है और अन्य टबों की वनिस्वत आसानी से हटाया-उठाया जा सकता है । आप मजे में इसे खाट के नीचे सरका दे सकते हैं और सबेरे उठते ही इसमें स्नान कर सकते हैं ।

इसलिए यह आशा की जाती है कि इस स्नान का अन्य जटिल स्नानों की वनिस्वत कुटुंबों में और साधारण जनता में अधिक शीघ्रता से प्रचार होगा ।

यात्रा करते समय या अन्य किसी मीके पर इस स्नान के लिए

आवश्यक टब या कोई बड़ा पात्र न मिले तो यह स्नान एक अन्य सरल रीति से किया जा सकता है। इस रीति में केवल हाथ धोने-वाली चिलमची (टीनिया) की जरूरत होती है।

स्नान करनेवाला पानी से भरी चिलमची पर बैठ जाता है और मलद्वार को धोता तथा जननेन्द्रिय पर हाथ से कुछ मिनट तक पानी डाल-डालकर उसे ठंडा करता रहता है। इसके बाद क्रम से पैरू और सारे शरीर को धोकर वदन को रगड़-रगड़कर सुखाता है।

इस तरह का स्नान कहीं भी किसी समय भी किया जा सकता और इससे सरल और सादा दूसरा स्नान संभवतः है भी नहीं।

यह स्नान इस प्रकार से करने के बाद भी थोड़ी देर तक नगे वदन टहलना अच्छा है। इससे स्नान के लाभ में वृद्धि होती है।

प्राकृतिक स्नान चाहे किसी रीति से भी क्यों न किया जाय, सभी प्रचलित जल-प्रयोगों से अधिक लाभकारी है।

मैंने इस स्नान की रीति पर जितना ही अधिक विचार किया मुझे अधिकाधिक स्पष्ट होता गया कि स्नान की यह रीति नहानों की अन्य सभी रीतियों से निश्चय ही श्रेष्ठ है। यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि पृथ्वी के आदिम निवासी को हफ्तों और संभवतः कभी-कभी महीनों तक गीली जगह में चलना पड़ता था और कभी-कभी उसे वरफ पर भी चलना पड़ता था, और बहुत संभव है कि उसे घंटों ऐसी जगह में खड़ा रहना और जमीन पर चूतड़ रखकर बैठना भी पड़ा होगा। इसलिए प्रकृति ने मनुष्य के पैरों और नितबों की अवश्य ही ऐसी रचना की है कि वे पानी और ठंडक वर्दाश्त कर सकें, पर प्रकृति ने जो रचना आवश्यकतावश की है उसमें मनुष्य का सबसे बड़ा लाभ भी छिपा है। आज का सुसभ्य मनुष्य अपने पांवों को और मलद्वार को अप्राकृतिक रीति से गरम रखता है जिसकी वजह

से भीतर सूजन आ जाने के कारण कहीं-कहीं खून की हरकत रुक जाती है (बवासीर का मस्सा वगैरह हो जाता है) और फलतः एक बड़े लाभ से वह वचित ही नहीं रहता वरन् नुकसान उठाता है। इसलिए अनेक प्राकृतिक चिकित्सक अपने रोगियों को गीली जगह में घंटो टहलने की और कुछ देर खड़े रहने की राय देते हैं और उन्हें ऐसी चीज पर बैठने से मना करते हैं जिससे गुदाद्वार में गरमी पहुंचने का डर हो और गुदाद्वार से थोड़ा पानी चढ़ाकर रोकने की भी सलाह देते हैं। यह सभी जानते हैं कि गुदाद्वार के अंतिम छोर पर मल के रुके रहने और बवासीर वगैरह हो जाने से वहा गरमी पैदा होती है, जिसका मस्तिष्क पर बहुत बुरा असर पड़ता है। अतः इस स्नान से सिर की शिकायतें दूर हो जाती हैं। पैरो और नितबों के पानी में रहने से रक्तसंचालन सम होता है। पेड़ की गरमी के कारण रोग होता है और रोग में पेड़ की गरमी बढ़ जाती है, ऐसी हालत में पेड़ को ठंडा करना कितने अधिक लाभ का होगा।

प्राकृतिक स्नान में प्राकृतिक चिकित्सा-शास्त्र के विशिष्ट प्रतिनिधियों द्वारा रोगनिवारणार्थ लाई जानेवाली सभी विधियों का जैसे—नगे पाव टहलना, पानी में खड़े रहना, मलद्वार को गरम होने से बचाना, एनिमा का प्रयोग, वायु और प्रकाश-स्नान, पेड़ की ठंडी पट्टी, पेड़-स्नान, जल-स्नान, जननेंद्रिय को ठंडक पहुंचाना, तरेरा, पेड़ और शरीर की मालिश का समावेश हो गया है। इतनी विधियों के एक साथ प्रयोग की विधि प्रकृति का आविष्कार है, अतः प्राकृतिक नहान सब विधियों से अधिक प्रभावशाली और मनुष्य-जाति के लिए लाभदायक है।

इन प्राकृतिक उपादानों का व्यवहार करने पर शरीर में उनकी एक जोरदार प्रतिक्रिया होती है जिसके फलस्वरूप शरीर का विजा-

तीय द्रव्य स्थान-च्युत होकर निकलने लगता है और निश्चयात्मक रूप से रोग-निवारक उभार होता है जो कष्टकर पीडा के रूप में प्रकट होता है ।

उपचार जितना ही अधिक प्राकृतिक होता है, उभार अक्सर उतना ही जोरदार होता है ।

पर इन उभारों से डरने की जरूरत नहीं है, ये सर्वदा स्वागत करने योग्य हैं । ये उभार अक्सर चिकित्सा के आरंभ में ही होते हैं, इनसे डरकर या इनके होने पर नहान वद करने की जरूरत नहीं है ।

मनुष्य प्रकृति-पथ से दूर जा पडा है । वह धरती माता द्वारा खुले हाथों से दिये गए फलों पर जीवन-यापन नहीं करता, वह नगा नहीं रहता और प्रकृति के उसके लिए बनाये वायु, पृथ्वी, जल आदि संबन्धी नियमों को कुचलता चलता है । फलतः वह रोगी हो गया । वह अब पुनः प्रकृति से सामंजस्य स्थापित कर स्वास्थ्य लौटा सकता है । उसे प्रकृति से फिर पथप्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए । इसके लिए किसी तरह की चालाकी की जरूरत नहीं है, न इसके लिए कुछ जानने या सीखने की आवश्यकता है वरन् स्वास्थ्य का सही रास्ता पाने के लिए उसे उन सभी भूठी और अनावश्यक बातों को भुला देना चाहिए जो जवरदस्ती सीखनी पड़ी हैं । उसे अपने सिर पर से अक्ल के सारे बोझ को उतार फेंकना चाहिए । इस बोझ के नीचे आत्मा और मन दबे रहते हैं और इसने मनुष्य-जाति को मूर्ख और अधा बना रखा है । जब मनुष्य प्रकृति के बोल सुनने-लगता है तब उसे और किसी चीज के जानने की इच्छा नहीं रह जाती । वह यह नहीं जानना चाहता कि प्रकृति के नियमों पर चलने पर रोगों का क्यों नाश हो जाता है और क्यों शरीर का स्वास्थ्य एवं शक्ति बढ़ जाती है और न उसे शरीर, मन एवं आत्मा के व्यापार के समझने की ही जरूरत

रह जाती है। मनुष्य का आज का ज्ञान अविश्वसनीय है, मनुष्य इसके चक्कर में पडकर भटक जाता है।

वच्चे की तरह प्रकृति-माता की गोद में अपने को डाल देने में ही मनुष्य-जाति का कल्याण है।

प्रकृति-विरोधी सभी आदते एक साथ छोड़ सकना संभव नहीं है। यदि कुछ आदते अच्छी हो तो मैं उन्हें भी बुरी आदतों के साथ घों वहाना नहीं चाहता और आज के मनुष्य की हर एक चीज को सकारण समझने की आदत को भी तरजीह देना चाहता हूँ।

इसलिए मैं रोग की उत्पत्ति के संवध में अपने विचार समय-समय पर उपस्थित करता रहूँगा और प्राकृतिक स्नान एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य उपादानों के विशेष प्रभावशाली होने का कारण बताऊँगा।

रोग अप्राकृतिक भोजन करने अर्थात् ऐसा भोजन करने से, जिसे प्रकृति ने मनुष्य के लिए नहीं बनाया है और न उसकी पाचन-प्रणाली ही उसके पचाने योग्य बनी है, पैदा होते हैं। ऐसी दशा में अप्राकृतिक खाद्यों के पेट में जाने पर या तो उनका पाचन विल्कुल होता ही नहीं और यदि होता भी है तो आधा-पाधा। जिस अंग का पाचन नहीं होता वह अंग विजातीय द्रव्य बनकर शरीर में पड़ा रहता है (अंग-प्रत्यग में घुस जाता है), सड़ने^१ लगता है और मनुष्य के लिए

^१आजकल जीर्ण रोग के ही रोगी अधिकांश देखने में आते हैं। जब विजातीय द्रव्य तेजी से सड़ने लगते हैं तो शरीर में एक क्रांति-मी मच जाती है। ऐसी दशा में शरीर विजातीय द्रव्य को एकाएक और शक्तिशाली ढंग में निकालने लगता है। शरीर की इस क्रिया से तीव्र रोग (मर्दान्, मीमांसी बुध्दार, न्यूमोनिया आदि) होते हैं। शरीर में जब इतना बल नहीं होता कि तीव्र रोग पैदा कर सके तो वह जीर्ण रोगों का घर बन जाता है।

रोग, दुःख तथा कष्ट का कारण बनता है।

जल, प्रकाश आदि के अभाव के समान मनोभावों का प्रबल आवेग भी नाड़ी-संबंधी क्रिया और पात्रनक्रिया को विगाड़कर और पंगु बनाकर तथा विजातीय द्रव्य के सड़ने में सहायक होकर या प्रोत्साहन देकर रोगों का पोषण करता है और रोगों की उत्पत्ति का कारण होता है।

सड़न गरमी पैदा करती है, जिसमें रोगों के घातक और हानिप्रद तत्त्व निवास करते हैं।

रोग-नाश के लिए सबसे पहले हमें शरीर की भीतरी गरमी को शांत करना चाहिए; किंतु जीवनी-शक्ति को भी उद्दीप्त करना आवश्यक है। इस शक्ति के सहारे ही शरीर भोजन से पोषण (शरीर की मरम्मत के लिए सामान) ग्रहण करता है और विजातीय द्रव्य (रोग के विष) को पसीने, पेशाब, पाखाने द्वारा निकालता है। जीवनी-शक्ति पर ही मनुष्य का जीवन निर्भर है।

यह स्पष्ट है कि प्राकृतिक स्नान इन दोनों उद्देश्यों की पूर्ति करता है।

रोगों के उत्पत्ति-केन्द्र पेड़ पर और नाड़ियों के मुख्य केंद्र जननेन्द्रिय पर ठंडे जल का प्रयोग कर हम शरीर की भीतरी गरमी को शीघ्र-से-शीघ्र कम करने में सफल होते हैं। स्नान के समय की रगड़ने की क्रिया भी नाड़ियों को जगाती है और शरीर के भीतर की गरमी कम करने में सहायक होती है।

गुदाद्वार का धुल जाना और उसका ठंडा हो जाना इस स्नान का विशेष अंग है।

सभी औषधियां, जो प्रकृति से नहीं ली गई हैं एवं जो प्रकृति के नियमानुकूल नहीं हैं, चाहे उन्होंने ऊपरी लाभ बार-बार दिखाया हो,

वे अत मे निरर्थक ही सावित होती है । अप्राकृतिक औपधियो के बहुत-से घोखे है । सभी अप्राकृतिक औपधियों से निश्चयपूर्वक नुकसान होता है और यह नुकसान चिकित्सा के आगे-पीछे जरूर दिखाई देता है । कभी-कभी ये औपधिया जब भीतर बहुत अधिक नुकसान पहुचा देती है तभी उनका असर वाहर प्रकट होता है । ऐसे सव अप्राकृतिक उपचार अथवा ऐसे उपचार जो पूरी तरह प्रकृति के नियमानुकूल नहीं है, आते-जाते रहते है । उन्हे कभी समाज मे स्थायी स्थान नहीं मिलता ।

औपधि-ससार-मे रोज ही नई दवाओ की ईजाद होती है, उनका प्रचार होता है और जितनी शीघ्रता से उनका प्रचार होता है उतनी ही शीघ्रता से वे मिट भी जाती हैं । आज कहा जाता है कि कार्बो-लिक एसिड से दुनिया का उद्धार हो जायगा, कल सैलीसाइलिक एसिड का नाम लिया जाता है, परसो किसी नये दर्दनाशक के गुण गाये जाते है, फिर किसी और औपधि पर ससार के भाग्य टिके वताये जाते है, और अत मे ये सभी औपधिया हानिप्रद एव अनर्थकारी सिद्ध होती हैं । आज तो लोग चुपचाप अपने को उन भयानक औपधियों की भेट कर देते है, जिनका भयानक फल भविष्य के गर्भ मे छिपा रहता है ।

डाक्टर फास्ट ने अपने स्वर्गवासी पिता के साथ अनेक वार लोगो को औपधिया और जादूभरे नुस्खे वाटे थे । ईस्टर के दिन लोग इसके लिए उनके प्रति भक्ति प्रदर्शित करने आये तो वे दवा के रूप मे विप वाटने के अपने पश्चात्ताप को छिपा न सके । कविवर गेटे ने उनके हृदयगत पश्चात्ताप को उनके मुंह से इस प्रकार प्रकट कराया है :

“यदि आप लोग मेरे अतरतम के भावों को जान सकते तो जानते कि मैं अपने पिता और अपनेको आपके समाज के कितना

अयोग्य समझता हूँ। हम लोगों की दवा करती क्या थी ? रोग को नहीं रोगी को ही समाप्त कर देती थी। किसीने इसके लिए हमसे कभी जवाब तलब नहीं किया। आज मैं ही पूछता हूँ यदि किसीने हमारी औषधियों से लाभ प्राप्त किया है तो वह सामने आये। आपकी इन सुंदर एवं पवित्र घाटियों और पहाड़ियों में हमारी नारकीय गोलियाँ महामारी की तरह आईं। मेरे दिले उस जहर ने हजारों को मौत के घाट उतारा और आज हमारे-ऐसे वेशर्म खूनियों को दुनिया प्रशंसा कर रही है और उसे सुनने के लिए मैं जीवित हूँ।”

प्रकृति की शरण में जाने के वाद से जब कभी मैंने अपने स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सच्चा उपाय जानने की कोशिश की है तब हर बार मैंने देखा है कि ये उपाय सर्वथा प्राकृतिक होते हैं, अर्थात् जो कुछ जब कभी मैंने प्रकृति से जाना है उसकी परीक्षा करने पर वह पूर्णतया सत्य साबित हुआ है। जब प्रकृति के नियमानुकूल सभी कार्य किये जाते हैं तब उन कार्यों की सत्यता की जाच व्यर्थ है। जो कार्य प्रकृति की इच्छानुसार होते हैं उन्हें हमेशा सत्य समझना चाहिए। पशु और पृथ्वी के आदिम निवासी जब प्रकृति के संपर्क में रहते थे तो क्या वे स्नान और भोजन पर प्रयोग करके जानते थे कि उन्हें कैसे नहाना चाहिए और क्या खाना चाहिए ? अतः प्राकृतिक स्नान

गत शताब्दी के अंत में मनुष्य-जाति के रोगी-वृक्ष में एक सजीव शाखा, प्राकृतिक चिकित्सा प्रस्फुटित हुई। महाकवि गेटे ने इसका प्रकाश पहले से पालिया था। इस महान् शक्ति के सामने सभी चीजें पूर्णतः स्पष्ट नहीं हुई थी। उनका अंतिम वाक्य है—“ईश्वर ! हमारा हृदय प्रकाश से भर दो।” इसीसे प्रकट होता है कि प्रकृति में जो सत्य है उसके निकट वह पहुंच गये थे। प्राकृतिक चिकित्सा के जन्म की सूचना उन्हें मिल गई थी। गेटे ने अपनी महान् कृति “फाउस्ट” में जगह-जगह अपनी ओजपूर्ण कविता में आज की मम्यता की वेहदगियों की कटु आलोचना की है।

को भी किसी ऐसे प्रयोग में पड़ने की जरूरत नहीं हुई।

‘इस प्रकार जब मैंने पहली बार स्नान किया तो मुझे वह लाभ और वह ताजगी मालूम हुई जो मुझे अपने जीवन में जल के अन्य किसी स्नान से नहीं प्रतीत हुई थी।’^१

मेरे सिवा और दूसरे जिन लोगों ने इसकी परीक्षा की उन सबको भी इसकी अनुकूलता और इससे प्राप्त हुए लाभ पर आश्चर्य हुआ। सबको स्नान के समय एक बड़ी ही सुखद ठंडक की प्रतीति होती थी और स्नान के बाद उनका वदन पहले से ज्यादा अच्छी तरह और समान रूप से गरम हो जाता था। प्रायः सभी लोग कहते थे कि नहान आरंभ करने के बाद से भूख बढ़ गई है, पैर ठीक तौर से गरम रहते हैं, त्वचा ठीक तौर से काम करती है, पसीना थोड़ा-थोड़ा निकलने लगा है, चित्त प्रसन्न और प्रफुल्ल रहता है, काम करने में जी लगता है, और भी सब तरह से लाभ प्रतीत होता है।

इस स्नान की तारीफ में मुझे मिले सैकड़ों पत्र और खुशी-खुशी आकर लोगों की गाई गई प्रशंसा मैं यहाँ उद्धृत कर सकता हूँ, पर मैं किसी तरह के ढोल और नगाड़े बजाकर इसकी तरफ लोगों का ध्यान आकृष्ट करना नहीं चाहता, मैं चाहता हूँ कि लोग स्वयं इसे

^१ थोड़े ही ऐसे थे जो इस स्नान के कारण हुए रोग के उभार से डर गये थे। उदाहरणार्थ, एक संज्जन ने, जिन्हें फेफड़े की पुरानी बीमारी थी, जब स्नान शुरू किया तो उनका जीर्ण रोग नवीन रोग में परिणत हो गया, जो बन्धुत रोग जाने का शुभ लक्षण था। इन्हीं महाशय ने कह भी कहा कि धूपस्नान उनके अनुकूल नहीं पड़ता। जब धूपस्नान लेते हैं तो वदन के अग्र-ग्रग में दर्द हो जाता है। जब कि इन दर्द का यह मतलब है कि उनके शरीर के विजातीय द्रव्य—रोग के कीटाणुओं—को सूर्य की किरणों अपनी जगह से निकाल फेंकने के लिए हटा रही है। जिन रोगियों को प्रकृति और उसकी चिकित्सा-शक्ति का इतना-सा ज्ञान नहीं है वे गायद ही कभी स्वास्थ्यलाभ कर सके।

करके देखे और इसके लाभ को समझे ।

प्रकृति को समझनेवाला प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि प्राकृतिक भावों के अनुकूल और उसकी इच्छा के अनुसार किये गए कार्य मनुष्यमात्र के लिए कल्याण के साधन हैं । ऐसा व्यक्ति इस स्नान का स्वागत अवश्य करेगा और उसे यह स्नान अकृत सुख और स्वास्थ्य प्रदान करेगा । यदि ऐसे आदमी, जिनका प्रकृति की अवहेलना करना ही धर्म है और जिन्होंने विज्ञान और डाक्टर में अपनी सारी श्रद्धा डुबो दी है, इस स्नान का उपहास करे और इसकी ओर घृणा की दृष्टि से देखे तो हमें इसकी परवा नहीं करनी है ।

इस स्नान का प्रयोग आरंभ करनेवालों को मैं इसके संबंध में कुछ और बातें बताना चाहता हूँ । इस स्नान के गरम पानी से किये जाने का मैं विरोधी हूँ । ऐसा करना प्रकृति-विरुद्ध है । ठंडे-से ठंडे पानी में भी पैर और नितंब रखकर बैठना बहुत कठिन नहीं है । (जो ठंडे पानी से बहुत डरते हो वे आरंभ में यह स्नान बहुत हलके गरम पानी में या गरम कमरे के अंदर कर सकते हैं ।) जहाँ एक वार पेड़ और जननेद्रिय घोंई और रगड़ी गई, पेड़ के अंदर ठंडक पहुँची कि खून वहाँ दौड़ आता है और सारे वदन में गरमी आ जाती है, पर इसपर भी जाड़े के दिनों में यदि कोई यह स्नान न कर सके, गोकि ऐसा होता बहुत कम है तो वह या तो स्नान बहुत थोड़ी देर के लिए करे या फिर बिल्कुल ही बंद कर दे । ऐसी अवस्था में नगे रहना, पेड़पर मिट्टी की पट्टी रखना, जिसके बारे में आगे चलकर मैं विस्तार से बताऊँगा, आदि उपचारों से लाभ उठाया जा सकता है ।

स्नान के लिए टब में जो पानी भरा जाय वह बहुत गहरा न हो, रोगी के हाथ के पजे जितना गहरा काफी होगा । साधारणतः एक व्यक्ति के लिए तीन इंच गहरे पानी से अधिक की जरूरत नहीं

होती। स्नान के बाद शरीर को रगड़ने और कसरत करने की जो राय दी गई है वह कसरत के किन्हीं खास नियमों अथवा मालिश की किसी खास पद्धति के अनुसार नहीं होनी चाहिए वरन् इनके करते वक्त अपनी इच्छा और रुझान का खयाल रखना चाहिए।

जिसे सुविधा हो (जो खोजता है उसे सुविधा मिल ही जाती है) वह यह स्नान खुली जगह में करे। आरम्भ में मनुष्य खुली जगह में ही स्नान करता था। यदि वह इस स्नान से पूरा लाभ लेना चाहता है तो फिर खुले में वह इसे करना आरम्भ कर दे। गद्दी हवा और कमरे में बैठकर भोजन करने के बजाय खुली जगह में बैठकर भोजन करने पर भोजन भी अधिक स्वादिष्ट लगता है और उससे शरीर को लाभ भी अधिक पहुँचता है।

स्त्रियों को मासिक धर्म के समय यह स्नान बंद कर देना चाहिए, पर नगे पाव टहलना, वायु और प्रकाश-स्नान करना, मिट्टी को पट्टी लेना आदि बंद करने की जरूरत नहीं है। इस समय इन्हें करते रहना विशेष लाभकारी है।

यह स्नान नदी में, (यदि गहरी हो तो तट के निकट), भरने एवं छोटे तालाब में किया जा सकता है। यदि कमरे में किया जाय तो खिड़कियाँ थोड़ी-बहुत जरूर खुली रहे। सवेरे कुछ भी खाने के पहले अथवा तीसरे पहर दोपहर का भोजन पच जाने के बाद का समय यह स्नान करने के लिए सर्वश्रेष्ठ है।

सभी मछलियाँ (जल के जीव) हवा से दूर रहना चाहती हैं और हवा में रहनेवाले सभी प्राणी अपने शरीर को पानी से बचाते हैं और जब स्नान भी करते हैं तो अपने शरीर की बनावट के अनुसार शरीर के कम-से-कम भाग में पानी लगने देते हैं। मनुष्य प्रकाश और वायु में रहनेवाले सब जीवों में श्रेष्ठ है। यदि उसे हवा का मिलना

एकाएक बंद हो जाय तो वह बहुत थोड़ी देर में मर जायगा । यदि उसके लिए आवश्यक वायु का बहुत थोड़ा भाग भी रुक जाय तो जिस प्रकार पानी से निकलते ही पानी बिना मछली मरने लगती है उसी प्रकार आदमी की भी जीवनी-शक्ति कम होने लगती है और वह कमजोर हो जाता है । जब आदमी प्रचलित स्नान करता है तो वह अपने शरीर को पानी में डुबो देता है, उस वक्त वह अपने रोम-कूपों से, जिनसे वह काफी वायु शरीर में ले जाता है, न शुद्ध वायु ही खींच सकता है और न उपयोग में लाई हुई गंदी वायु ही निकाल सकता है । अतः इस प्रकार के स्नान से शरीर को हानि पहुंचती है और वह कमजोर हो जाता है । यदि ऐसा स्नान बहुत थोड़ी देर, कुछ क्षणों के लिए ही किया जाय तो शरीर में ठंडक पहुंचने से उसे जो लाभ मिलता है—और यह ठंडक कुछ क्षणों में ही शरीर में पहुंच जाती है—वह शरीर के उतनी देर वायु से वंचित रहने की हानि से कुछ अधिक हो सकता है; पर यदि यह स्नान प्रचलित प्रथा के अनुसार पांच, दस या पंद्रह मिनट या इससे भी अधिक देर तक किया जाता है तो इससे बहुत अधिक हानि होती है । यदि हमारे किसी विशेष अंग को या भाग को वायु न लगे, जैसा कि चमड़े के दस्ताने पहन लेने पर हाथों का हाल होता है तो उस अंग को क्षति पहुंचती है । उससे वह एक तरह से पगु हो जाता है । वैठक-नहान^१ लेते वक्त कमर और पेट चारों ओर से पानी से ढक जाता है, इसलिए शरीर का यह भाग वायु से वंचित हो जाने के कारण अकर्मण्य-सा हो जाता है और स्नान करते वक्त समुचित रूप से क्रियाशील नहीं रहता । अतः इस स्नान से बहुत कम लाभ मिलता है । वैठक-

^१वैठक-नहान कूने के कटि-नहान की तरह लिया जाता है । अंतर इतना ही है कि आदमी चुपचाप टब में बैठा रहता है, पेड़ को नहीं मलता ।—अनुवादक

नहान में न पेड़ पर पानी मारते हैं और न उसे रगड़ते हैं। प्राकृतिक स्नान में पिछले जल-प्रयोगों की सभी गलतियाँ, जिनके कारण स्नान का पूरा लाभ नहीं मिलता था, दूर कर दी गई हैं। जल के इस प्राकृतिक प्रयोग से जो लोगों को बड़े-बड़े लाभ मिल रहे हैं उसका यही रहस्य है।

अब यह आशा की जानी चाहिए कि प्राकृतिक स्नान का अमीर और गरीब, छोटे और बड़े समान रूप से आदर करेंगे और जनता में इसका प्रचार हो जायगा। इसके द्वारा बूढ़े और जवान, बच्चे और बड़े सबको वह आनंद प्राप्त होगा जिसे सहृदय प्रकृति-माता खुले हाथों लुटाने को उत्सुक रहती है। यदि कोई कहे कि मैं स्वस्थ हूँ, अतः मुझे इस स्नान की जरूरत नहीं है तो यह उसकी गलती है, क्योंकि प्रकृति की प्रधान इच्छा यह नहीं है कि रोगी ही स्नान कर खोया स्वास्थ्य प्राप्त करे बल्कि वह तो यह चाहती है कि सभी स्नान करें, स्वस्थ एवं प्रसन्न रहे और सबका चेहरा प्रफुल्ल रहे। प्रकृति के जिन अलघ्य नियमों के अनुसार गर्मी के बाद जाड़ा और रात के बाद दिन का होना निश्चित है, उन्हीं नियमों के अनुसार अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाले, गंदी हवा में रहनेवाले, शराब, चाय, काफी, तवाक़ का व्यवहार करनेवाले का रोग का शिकार होना भी निश्चित है। इसका यह मतलब नहीं है कि इस विनाश में पड़े हुए को वही रोग हो जिनसे लोग आमतौर से परिचित हैं या जो दिखाई देते हैं वरन् कोई-न-कोई रोग शरीर में अव्यय घर कर लेता है और आगे-पीछे वह स्पष्ट रूप में प्रकट होता है।

कई बच्चों का, जब वे स्कूल में जाते हैं तो, पढ़ने में ध्यान नहीं लगता, वे सुस्त रहते हैं और उन्हें सबक बड़ी मुश्किल में याद होता है। बहुधा वे लाड़-प्यार में खराब हुए होते हैं और पाप एवं दुराचार

मे फंस जाते हैं। उन्हें इसके लिए दंड दिया जाता है और अक्सर वे बुरी तरह से पीटे जाते हैं। सही बात यह है कि वे वच्चे भयंकर रूप से रोग से पीड़ित हैं, उन निर्दोषों को व्यर्थ ही दंड दिया जाता है। पिता को अपने प्रिय पुत्र और पति को अपनी प्रिय पत्नी के साथ कठोरता का और कभी-कभी राक्षस का-सा व्यवहार करते और फिर उसके लिए पश्चात्ताप भी करते आपने देखा होगा। वेचारे नहीं जानते कि शराव तथा अन्य विषों का उपयोग करनेके कारण उनकी नाड़ियां आवश्यकता से अधिक गरम हो गई हैं और वे वीमार हैं।

अन्य बहुत-से लोग अनेक तरह के दुराचारों और अपराधों में फंस जाते हैं। ऐसे लोगों को रोग-मुक्त करने एवं स्वस्थ बनाने के वजाय जेलों और पागलखानों में भेज दिया जाता है।

नव-वधू घर में पैर रखती है और शीघ्र ही उसके स्वभाव में परिवर्तन होने लगता है। वह वहमी, चिड़चिड़ी और मूर्च्छा रोग से आक्रांत हो जाती है। "विवाह के कपड़े मैले होने के पहले ही हृदय की चिरसंचित कामनाएँ छिन्न-भिन्न हो जाती हैं।" वैवाहिक जीवन में चिर-अभिलषित सुख नहीं मिलता, स्वर्ग नरक में परिणत हुआ प्रतीत होता है। विवाह के समय जिस युवती को लोग सर्वगुणसंपन्न एवं सहृदया कहते थे उसे लोग धीरे-धीरे डायन कहने लगते हैं; पर उस वेचारी की भर्त्सना करना व्यर्थ है। जिस प्रकार का अप्राकृतिक जीवन विवाहित दंपती साधारणतया व्यतीत करते हैं उसका कुछ फल तो मिलना ही है और पहला फल अक्सर पत्नी को ही चखना पड़ता है।

प्रकृति के संपर्क में रहनेवाले वन के पशुओं और पौधों (खेत के पौधे नहीं) का स्वास्थ्य, सौंदर्य और यौवन प्रत्येक जाति के लिए एक निश्चित समय तक कायम रहता है (केवल उनको छोड़कर, जिनके

प्राकृतिक जीवन में मनुष्य ने बाधा डाल दी है) और फिर उन सबकी मृत्यु हो जाती है।

आज के जमाने में मनुष्यों की हालत यह है कि वचपन में ही किसीकी आंखें खराब हो जाती हैं, किसीको मुनाई ही कम देने लगता है, किसीके दांत गिर जाते हैं, किसीके बाल झड़ जाते हैं, कितनों को नाड़ी-दौर्वल्य का रोग हो जाता है और कितनों का दिमाग तक कमजोर हो जाता है। आज की अनिन्द्य सुदरी पर कल ही कुरूपता की छाया पड़ जाती है, वह पीली और दुबली अथवा मोटी और भद्दी हो जाती है और अभी-अभी जो युवक उसके सौंदर्य से अभिभूत था उसे वह घृणास्पद प्रतीत होने लगती है।

कितने ही आदमी, जिनकी आर्थिक स्थिति ठीक रहती है, चिंतित और घबराये रहते हैं, कितने ही लखपतियों पर तो भोजन तक की चिंता सवार रहती है।

“चिंता हृदय के अंतस्तल में निवास करने लगती है। एकांत पाते ही यह चिंता उसका फलेजा काटने लगती है, वह लुटी-सी दशा में छटपटाती रहती है।”

×

×

×

“हम उस आघात से डरते रहते हैं जो हमें कभी नहीं लगा, हम उस वस्तु के लिए रोते रहते हैं जो हमने कभी नहीं खोई।

(गेटे के ‘फाउस्ट’ से)

इन सभी काली घटाओं को, जिनसे राजा के महल और रंक की भोपड़ी की शांति और सुख समान रूप से विनष्ट होता रहता है, प्राकृतिक स्नान उड़ा और भगा देगा।

यह नवीन प्राकृतिक स्नान, जिसे ‘प्राचीन’ विशेषण से विभूषित करना ही ज्यादा उपयुक्त होगा, मनुष्य को अपनेको जीवित रखने

की आज की लड़ाई के लिए जवानों की शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करेगा और उसके दौड़-धूप, हडबडीभरे जीवन में शांति और मधुरता भरेगा। कुत्तो द्वारा पीछा किये जाने पर थकान और बद-हवासी की हालत में मैंने पशुओं को अपनी नाड़ियों को शांत करने और पुनः शक्ति प्राप्त करने की गरज से स्नान के लिए जल की तलाश करते देखा है। आज के हतभाग्य मनुष्यों को, जो आपस में ही एक-दूसरे का इस तरह पीछा करते हैं कि वे हमेशा थकान से हांफते रहते हैं और उनका नाड़ी-संस्थान हमेशा उत्तेजित-सा रहता है, क्या ही अच्छा होता यदि यह ज्ञात हो जाता कि प्राकृतिक स्नान उन्हें शांति और शक्ति दोनों प्रदान करेगा।

इस स्नान से तत्काल लाभ यह मिलता है कि पेड़ की गरमी शांत हो जाती है, ठंडक आ जाती है और जीवनी-शक्ति (पाचन-शक्ति इस हद तक बढ़ती है कि वह विजातीय द्रव्य को और अप्राकृतिक भोजन के कम पचे या अनपचे भाग को निकालने लगती है जिससे वे लोग भी, जिन्होंने अपने जीवन में कभी किसी प्रकार के सुधार को स्थान नहीं दिया, रोगों के आक्रमण से बच जाते हैं।

जो इस रीति से बराबर स्नान करेंगे वे कभी पक्षाघात, विषाद, मियादी बुखार, हैजा, नासूर, क्षय आदि रोगों के चंगुल में नहीं फसनेगे।

प्राकृतिक स्नान के जो लाभ यहां बताये जा रहे हैं उनकी इस स्नान के बाद होनेवाली अनुभूति के आधार पर कोई भी आशा कर सकता है।

इस स्नान से शरीर की प्रतिक्रिया-शक्ति भी बहुत अधिक बढ़ जाती है। उसकी दशा पहले की-सी हो जाती है जब कोई भी अनावश्यक वस्तु शरीर में प्रवेश करते ही यह शक्ति उसे निकाल

‘वाहर करने की कोशिश करती थी। (उदाहरण के लिए, जब कोई पहले-पहल सिगरेट पीने की कोशिश करता है तो उसे कै‘ग्रीर मिचली आती है।)

प्राकृतिक स्नान करने लगने के बाद सिगरेट पीनेवालों को सिगरेट पीना अच्छा नहीं लगता। गराव और मास के आदियों को कोई भी गराव अच्छी नहीं लगती और न मास खाने की इच्छा होती है। अधिकतर लोगो का प्रकृति के प्रति आकर्षण बढ जाता है और इस आकर्षण का लाभ उठाकर वे अधिक-से-अधिक प्राकृतिक जीवन अपनाने की कोशिश करते हैं। इस प्रकार आज जो अपनेको स्वस्थ कहते हैं वे भी इस स्नान से आरोग्य-लाभ करते हैं।

मैं चाहता हू कि यह स्नान रोगियों के निवास-स्थान में भी प्रवेग करे और अशक्त और ज्वराक्रांत, गठिया से पीडित और लुज, अघे, वहरे, नाडी-दौर्बल्य एव क्षय से पीडितो को भी, जो कष्ट से कराहते रहते हैं एव की गई गलतियों के लिए पञ्चात्ताप करते रहते हैं, खुशी का सदेश सुनाये।

रोगी नैराव्य के अधिकार में आग की किरणें डूबते रहते हैं। सान्त्वना का प्रत्येक शब्द उनपर असर करता है। प्राकृतिक स्नान की बात बताई जाने पर उनमें से अनेक ठडे दिल से कहते हैं— ‘आपकी वाते समझ में तो आ रही हैं, पर विश्वास नहीं होता।’ ठीक है, अनेक बार अनेक प्रकार की औषधियों पर उन्होंने विश्वास किया और फल ऐसा नैराव्यजनक निकला कि उनकी सारी आशा ही मर गई।

पर पूछना यह है कि अबतक किसकी सहायता की याचना और प्रार्थना की गई? जिन प्रतिमात्रो की अबतक पूजा की गई उनकी परीक्षा होनी चाहिए थी, यदि उनकी बड़ी-बड़ी उपाधियों और वाहरी

तड़क-भड़क को हटाकर उन्हें देखा जाता तो मालूम होता कि वे बहुत साधारण किस्म की मिट्टी और पत्थर की बनी है।

उनका विश्वास दवा देनेवाले चिकित्सक पर था और यदि कोई रोगी चिकित्सक महाशय के सामने प्राकृतिक चिकित्सा की तारीफ करता तो चिकित्सक महाशय कह देते कि उनकी दवा भी तो प्रकृति से ही ली गई है, अतः हानिरहित है। इसमें क्या सदेह है कि सभी चीजें प्रकृति से मिलती हैं। तवाकू और शराब भी तो प्रकृति से ही मिलती हैं जिनके कारण लोगो को अपार कष्ट होता है। ऐसे जहर भी तो प्रकृति से ही मिलते हैं, जिन्हें थोड़ी मात्रा में भी आदमी खा ले तो तुरंत मर जाय। ये चिकित्सक अपनी दवा अधिकतर जहरीले पौधों और खनिजों से बनाते हैं। जगली लोग और पशु, जिन्हें वनस्पति-विज्ञान का कोई ज्ञान नहीं होता, जहरीले पौधों को बिना चखे ही पहचान जाते हैं और उन्हें शत्रु समझकर उनसे बचते हैं। ये जहरीले पौधे और 'शोधक' रसायन हमारी विकृत रसना को भी अपनी प्राकृतिक अवस्था में बहुत बुरे लगते हैं। इससे यह साबित होता है कि जब उन्हें अप्राकृतिक तरीको से और भी खराब कर दिया जाता है तब वे हमारे लिए और भी हानिकर होते हैं। स्वास्थ्य की अवस्था की वनिस्वत रोग की अवस्था में उनका उपयोग अधिक हानिकर होगा।

ईश्वर अपनी आज्ञाएं स्पष्ट शब्दों में और विविध रीतियों से बराबर देता है जैसे, "तू वृक्षों को न खा", पर हम उस सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् ईश्वर की आज्ञाओं का उल्लंघन बराबर करते हैं और दडस्वरूप स्वर्ग से बार-बार निकाले जाते हैं।

कुछ लोग प्राकृतिक चिकित्सा की बड़ाई सुनकर इतने अंधे हो जाते हैं कि वे अपनेको "प्राकृतिक चिकित्सक" के हाथों सौंप देते

हैं और समझते हैं कि उनकी अच्छी-से-अच्छी चिकित्सा हो रही है । ऐसी दशा में भी बहुतों की आशा नैराश्य में ही परिणत होती है ।

यदि हम प्रकृति की शरण जाय तो आज भी हमें निश्चयपूर्वक और आसानी से ज्ञात हो सकता है कि स्वास्थ्य-रक्षा और रोग-निवारण के लिए हमें किन साधनों का अवलंबन करना चाहिए । चिकित्सक कहता है कि ताजे फल न खाओ । खाना है तो उन्हें उवालकर खाओ, पर प्रकृति हमारे लिए हमेशा उवाले हुए नहीं, ताजे फल ही उपजाती है, इसलिए ताजे फल ही प्रत्येक के लिए और प्रत्येक दशा में अच्छे रहेंगे, क्योंकि प्रकृति की पाकगाला सर्वोत्कृष्ट पाकगाला है । दूसरे प्राकृतिक चिकित्सक महाशय गेहूँ के आटे की रोटी भर-भर पेट खाने की राय देते हैं । हमने देखा है कि स्पैरो (एक पक्षी) और घोड़ा राई और गेहूँ की बालिया खाना पसंद करता है, पर मालूम होता है मनुष्य इन बालियों को प्राकृतिक दशा में नहीं पचा पाता । पशु इन्हें कच्ची या अधपकी दशा में और इनको डठलसमेत खाना ज्यादा पसंद करता है, पर साधारण रोटी या खमीर उठाई हुई रोटी भूसी और डठल निकालकर केवल पके अन्न के गूदे (विना चोकर का आटा) की बनती है । और भी देखा जाता है कि जब घोड़े और अन्य पशुओं से खास तौर से कठिन श्रम का काम नहीं लिया जाता उस वक्त यदि उन्हें गेहूँ या जई ज्यादा खाने को दी जाती है तो उनके पैरो में सख्ती आ जाती है और वे वदमिजाज हो जाते हैं । घोड़े की सवेदनशीलता तो देखिये कि जहा खास तौर से सवारी के काम में आनेवाले घोड़े को ज्यादा आटा खिलाया गया कि वह वीमार पडा । जगली घोड़े और जेवरा, जो केवल घास खाकर रहते हैं, पालतू घोड़ों से कितने अधिक सुंदर, तेज, मजबूत और कठिनाई वर्दाश्त करनेवाले होते हैं ! डवल रोटी का अन्न पिस-पककर अपनी प्राकृ-

तिक अवस्था से बहुत भिन्न हो जाता है, इसलिए अच्छा यही है कि डवल रोटी खाने की राय देनेवालो की बात अनसुनी कर दी जाय, और जब कोई उपाय न चले तभी खमीर उठाई रोटी खाई जाय और थोड़ी-से-थोड़ी खाकर काम चलाया जाय । जिस आटे में बाहरी चीजें डालकर खमीर उठाते हैं उसकी रोटी तो कभी न खाई जाय ।

अक्सर लोग वाष्प-स्नान की राय देते हैं, पर प्रकृति ने किसोके साथ वाष्प-स्नान का यंत्र पैदा नहीं किया, न प्रकृति में कही कोई ऐसी चीज मिलती है जिसकी तुलना वाष्प-स्नान के यंत्र से की जा सके । इसलिए चाहे सभी प्राकृतिक चिकित्सक एकस्वर से ही क्यों न वाष्प-स्नान की तारीफ करे, पर है यह नुकसानदेह ही । मेरे कथन की सत्यता तो भविष्य प्रमाणित करेगा, गोकि इक्के-दुक्के लोग तो आज भी वाष्प-स्नान का खुल्लमखुल्ला विरोध करते सुनाई देते हैं ।

तो यह साफ है कि प्रकृति बड़ी सरल और सुबोध भाषा में बोलती है । प्रकृति की यह भाषा किसी स्कूल में नहीं पढ़ाई जाती, पर यदि हम इसे समझने की कोशिश करे तो यह भाषा हमें अधिकाधिक समझ में आने लग जायगी ।

कुछ लोगो को समय के प्रभाव से प्रकृति की आवाज सुनाई नहीं देती और जिन्होंने विश्वविद्यालयों में और ऐसे स्थानों में, जहां स्वास्थ्य-संबंधी ज्ञान प्रकृति का विरोध करना समझा जाता है, शिक्षा पाई है उन्हें विरोधतः यह आवाज नहीं सुनाई पड़ती । इन विश्व-विद्यालयों में खाद्यों पर प्रयोग किये जाते हैं, उनके विभाज्य अणु का पता लगाया जाता है और एक पर दूसरे की प्रतिक्रिया जानी जाती है और वहां यह उम्मीद की जाती है कि मुझे बतायेंगे कि जिन्दो में भोजन किस प्रकार सजीव पदार्थ में परिणत हो जाता है ।

उपयुक्त भोजन क्या है ? स्वास्थ्य-रक्षा के लिए भोजन के संबन्ध

मे क्या जानना चाहिए ? इन प्रश्नों के उत्तर के लिए आदि निवासियों ने न कभी रसायनसंबंधी तालिका को देखा और न जंगल में रहनेवाले घोड़े और हिरन अपने भाई-बहनो के गव की जाच करते हैं, न पेट की वनावट जानते हैं और न आंतों की लवाई ही नापते हैं। इसलिए प्रकृति की यह इच्छा नहीं है कि उपयुक्त रीति से हम लोग स्वास्थ्यसंबंधी ज्ञान प्राप्त करें। इस प्रकार का ज्ञान प्रकृति के विरुद्ध है। अतः यह हमें गलती के रास्ते पर ले जानेवाला है। प्रयोगशाला में निर्जीव वस्तुएं उत्पन्न की जाती हैं, पर मनुष्य के आमाशय में उसके सजीव शरीर के अंग और विभाग तैयार होते हैं। रासायनिक द्रव्यों की बाहर होनेवाली क्रिया-प्रतिक्रिया की तुलना मनुष्य-शरीर के नाड़ी-जाल पर होनेवाले असर से नहीं की जा सकती। शरीर के परिचालन, पाचन एवं जीवन के पीछे कुछ गुण शक्तियाँ काम कर रही हैं, जिन्हें हम न कभी समझ सकें और न कभी उन्हें समझ सकने की उम्मीद है। निःसंदेह आज का मनुष्य निरंतर और बिना दम लिये अन्वेषण के कार्य में लगा हुआ है, पर यह भी वह एक देवी के इस शाप—“पृथ्वी पर तू आवारगी और भगोड़े का जीवन व्यतीत करेगा”—का भरना भर रहा है; लेकिन—

“दिन के प्रकाश में भी वह हमें दिखाई नहीं देता, हमारे शोर करने पर भी वह हट नहीं सकता, प्रकृति जो हमें बताना नहीं चाहती उसे हम संझी, हथौड़े और चाकू के जोर से नहीं जान सकते।”

(गेटे के 'फाउस्ट' से)

जिन तत्त्वों, द्रव्यों और क्रियाओं का महत्त्व प्रयोगशाला में होता है उनका मनुष्य के आमाशय और नाड़ी-जाल के लिए लाभकर होना आवश्यक नहीं है। यही नहीं, ये उनके लिए अनर्थकारी भी सिद्ध हो

सकते हैं। फलतः इस प्रकार का विज्ञान हमेशा से मूर्खतापूर्ण विचारों से भरा रहा है।^१ ऐसे युवको पर जो बाहरी प्रभाव के प्रति संवेदनशील रहते हैं और जो आज की गलत शिक्षा के कारण आंख मूंदकर सर्वज्ञ और प्रमाण के पडित कहे जानेवाले लोगों की बात सोलहीं आने सही मान लेते हैं, गलती का असर खास तौर पर होता है। यह असर उनपर से मिट नहीं पाता, उनपर इसकी छाप लग जाती है। जो चिकित्सक विद्यालय द्वारा अपने सिर पर लादे गये बोझ को उतारें फेंकना चाहता है और वहां सीखी गई गलतियों से छुटकारा पाना चाहता है उसे इसके लिए विशेष प्रयत्न करने की आवश्यकता होगी, और अपने अन्दर से उस भूटे घमड को, जो हलकी चीजों को मूल्यवान् बताने की कोशिश करता है, निकाल डालने की जरूरत होगी।

सबको ऐसी शिक्षा देनी कि सब अपनी चिकित्सा आप कर सकें, यह पवित्र आदर्श प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सक के सामने होना चाहिए।

दूसरे हमारे लिए सोचे या सोचने का बहाना करें, यह देख सकना बड़ा आसान और साथ-साथ मजेदार भी है, पर यदि लोग स्वास्थ्य का सत्य मार्ग पाना चाहते हैं, जीवन-वसंत में विहार करना चाहते हैं तो प्रत्येक को अपना डाक्टर आप बनना चाहिए।

पर मैं किसी रोगी को प्राकृतिक स्नान करने की राय दूँ तो

^१लोग कहते हैं कि औपध-विज्ञान को इस प्रकार सीधे-सीधे गलत नहीं कहा जा सकता। औपध-विज्ञान का जन्म मनुष्य के प्राकृतिक जीवन के पतन के साथ हुआ और ज्यो-ज्यो मनुष्य ने अप्राकृतिक जीवन को अपनाया इसकी उन्नति हुई और अप्राकृतिक जीवन के अंत के साथ-साथ इस विज्ञान का अंत होना भी निश्चित है। इतिहास बताता है कि अनेक प्रकार के दूषण सदियों तक प्रचलित रहे हैं और फिर मिटे हैं। जादूगरी को मिटते तो विज्ञान ने स्वयं देखा है।

क्या उसे मेरी बात माननी चाहिए ? जरूर ! और विना भिभ्रक के ! मेरा स्नान से कोई सबध नहीं है । यदि संबन्ध है तो इतना ही कि इस स्नान को इस रूप में प्रकृति से प्राप्त करने का मेरा सौभाग्य रहा है । और भी जो कुछ मैं इसके बारे में कह रहा हूँ वह केवल यह दिखाने के लिए कि खेत, चरागाह, जंगल और घाटी में रहने वाले प्राणी, जो अब भी प्रकृति के भाव को समझ पाते हैं, डम स्नान को जानते हैं और लाभ के साथ इसका प्रयोग करते हैं । गो कि हमारी भावना, नैसर्गिक प्रवृत्ति और विवेक बहुत कुछ दब गये हैं फिर भी वे इतने सजग तो हैं ही कि हम उनके द्वारा यह जान सकें कि हमारे लिए सही रास्ता क्या है । आज भी हमें हमारी रसना बता सकती है कि विना विगाडे, स्वाभाविक दशा में हम जिन खाद्यों का उपयोग कर सकते हैं वे करमकल्ला, आलू या मास नहीं हैं । प्रकृति ने हमारे लिए फल—छोटे रसीले फल (शहतूत, मकोय, जामुन इत्यादि) और गिरीवाले फल (बादाम, अखरोट, नारियल) ही उपजाये हैं । इसी तरह जिन्होंने और अनेक प्रकार के स्नान किये हैं उन्हें प्राकृतिक स्नान से जो आराम और ताजगी मिलती है उससे इस स्नान की सर्वश्रेष्ठता के विषय में उनके मन में कोई सदेह नहीं रह जाता ।

इसलिए स्वास्थ्य में किसी प्रकार की गड़बड़ी आने पर—जिसे लोग आज रोग के नाम से पुकारते हैं या स्वास्थ्य विल्कुल खराब होने की दशा में भी जिसे नाना औषधियाँ, जो कुछ-न-कुछ प्रकृति-विरोधी अब्बय रही होंगी, न सुधार पाईं हो—हमें प्राकृतिक स्नान का पूरे विश्वास के साथ प्रयोग करना चाहिए । पर जब कोई रोगी खतरनाक और नुकसानदेह दवाओं से अपना पिंड छुड़ा नेता है और प्राकृतिक, निगपद औषधियों की गरण जाता है तो खार्ई गई दवाओं और गलत चिकित्सा के कारण उसका रोग इतना बढ गया होता है कि

उसे प्रकृति की प्रकाश, वायु, भोजन, मिट्टी आदि अधिक आवश्यक औपधियों की भी जरूरत होती है। यदि आज आप किसीको यह वताइये कि तुम्हें नगे रहना पड़ेगा, खास तौर से ठंडक के वक्त, चाहे बहुत थोड़े समय के लिए ही नगे रहने को कहिये और यह भी कह दीजिये कि यह क्रिया कमरे में अकेले खिड़किया खोलकर करनी होगी तो भी वह घबरा जाता है और यदि उससे यह भी कह दीजिये कि तुम्हें मास का भी त्याग करना होगा तो उसकी व्याकुलता और भी बढ़ जाती है; क्योंकि वह समझता है कि उसे सारी शक्ति मास से ही मिलती है; पर यदि उससे स्नान करने को कहिये तो वह किसी तरह मान जायेगा, खास तौर से प्राकृतिक स्नान, क्योंकि इसमें ठंडे पानी में सारे शरीर को क्या आधे शरीर को भी डुबाने की जरूरत नहीं पड़ती। तो फिर पहले प्राकृतिक स्नान ही करना आरंभ किया जाय।

निश्चय ही जल प्रकृति की विशेष औपधि है, जिसके द्वारा वह अपने वच्चों को बड़े-बड़े लाभ देना चाहती है; और जो जल का यह प्रयोग प्रकृति की इच्छित रीति से करेगा उसे बाइबिल का यह वाक्य "पृथ्वी को कोई रूप नहीं मिला था, वह विल्कुल शून्य थी और ईश्वर की सत्ता समुद्र पर राज्य करती थी" समझ में आ जायगा। वपतिस्मा लेते वक्त पाक फरिश्ते क्यों ईसा के पास आये? और क्यों वपतिस्मा लेना ईसाई-संप्रदाय धार्मिक संस्कार एवं शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का चिह्न माना जाने लगा, इसका कारण भी वह समझ जायगा

पर आज देखिये तो कोई वहरा मिलेगा, किसीको दूर की चीज दिखाई नहीं देती, किसीके पैर सूजे हैं, किसीके क्लवड़ निकल आया है; किसीका यकृत काम नहीं करता, किसीके मूत्राशय में गड़बड़ी है, कोई मिरगी के दौरों से परेशान है, कोई पागलपन का गिकार है और

कोई दिमाग की कमजोरी से पीड़ित है। कितने ही यक्ष्मा से पीड़ित हो कन्न की तरफ बढ़ते दिखाई देते हैं तो कितने ऐसे मिलेंगे जो समाज से वहिष्कृत हैं क्योंकि वे उपदश से ग्रस्त हैं। अब आप मुझसे पूछ सकते हैं “क्या यह स्नान इन सभी रोगों का नाशक है और जल का यह एक प्रयोग क्या सभी रोगियों का तारक है? इस साधारण से स्नान में इतनी करामात छिपी तो दिखाई नहीं देती? इस प्रश्न का मेरा उत्तर यह है “हां, प्रत्येक रोग में, प्रत्येक रोगी के लिए और रोग की प्रत्येक अवस्था में यह स्नान यथेष्ट है।” इस रीति से रोग-निवारण बड़ा सरल कार्य दिखाई देता है, पर जो विधि प्राकृतिक है उसका सर्वथा सरल होना भी आवश्यक है। हमारे शरीर, मन और आत्मा में पैदा होनेवाले सारे विघ्नो और रोग के सारे लक्षणों का कारण हमारा प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करना और रौंदना है। इसलिए स्वास्थ्य-प्राप्ति का एक ही मार्ग है और वह है प्रकृति की ओर लौटना, प्रकृति-पथ पर चलना और प्रकृति का बताया उपचार करना। जिस प्राकृतिक जल-प्रयोग की यहा चर्चा की जा रही है उसके अलावा कोई अन्य प्रयोग प्रकृति हमें नहीं बताती।

प्रकृति में प्रत्येक ऐसी चीज, जिसे मनुष्य के हाथों ने अपवित्र और दूषित नहीं किया है, शिव और सुंदर है अर्थात् विश्वसनीय है। मनुष्य जितना ही प्रकृति की ओर बढ़ेगा और उसकी औपधियों को अपनायेगा वह उतना ही अपने शरीर, मन और आत्मा में आई खराबी के और बची जीवनी-शक्ति के मुताबिक जल्दी या देरी से पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करने में सफल होगा। अतः यदि हम प्रकृति के आदेशों को पुनः समझने की कोशिश करें और उनका पालन करना अपनी मानसिक और शारीरिक शक्ति और दया के अनुरूप सच्चे हृदय से आरंभ कर दें तो समझ लीजिये कि हमने अपना कर्तव्य

पूरा कर दिया; जिसका परिणाम स्वतः हमारे लिए अधिक-से-अधिक शुभ और मंगलकारी होगा ।

सर्वांगसुंदर और सुशील मनुष्य अर्थात् पूर्ण स्वस्थ मनुष्य के सबसे अच्छे उदाहरण हैं बल्वेडियर का अपोलो और वीनस (काम की देवी) । ये यूनानी मूर्ति-कला की उत्कृष्ट कृतियां हैं । उदाहरण के अभाव में हम इसकी कल्पना ही नहीं कर सकते कि मनुष्य की बौद्धिक और आत्मिक शक्ति का मापदंड क्या होना चाहिए, उसे कितना सजीव होना चाहिए, उसकी बुद्धि कितनी ग्रहणाशील और तीक्ष्ण, उसका स्वभाव कितना मृदु एवं उसके हृदय में कितनी दया और प्यार होना चाहिए अर्थात् उसे देवत्व के कितने निकट पहुंचना चाहिए । इसकी कल्पना तो तब हो सकती जब पूर्ण विकसित काकेशस जाति (कोहेकाफ के रहनेवाले) प्रकृति से विछुड न गई होती ।

मनुष्य जब पूरी तरह प्राकृतिक जीवन अपना लेगा तो वह अपने शारीरिक,^१ मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के आदर्श के निकट पहुंच जायगा । इस आदर्श के कितने निकट वह पहुंचेगा यह उसके वंशानुगत प्रभाव, उम्र, जीवनी-शक्ति और प्राकृतिक जीवन की पूर्णता अथवा अपूर्णता पर निर्भर है ।

बच्चों के लिए यह अच्छा अवसर है । अतः जिस तरह हो उन्हें पुनः स्वर्गीय सुख के रास्ते पर चलाना चाहिए और प्राकृतिक स्नान जरूर कराना चाहिए । तब हमें यह देखकर आश्चर्य होगा कि स्वभाव

^१जलस्नान-जैसे पूर्णत प्राकृतिक उपादानों की सहायता से ही शरीर को सच्चे अर्थ में सुन्दर बनाया जा सकता है । केवल यही एक ऐसा साधन है जिससे मुँह की झुर्रियां गायब हो जायंगी और त्वचा सुचिक्कण । दूसरे सभी उपाय व्यर्थ हैं, लाभ से अधिक वे हानि पहुंचाते हैं । काग, हमारी माताएँ और बहनें इसे समझ सकती !

से वे सुशील हो गये है और स्कूल मे उन्हे पाठ भी बहुत जल्द याद होने लगा है । वोदापन और मूर्खता भी पागलपन की तरह के ही रोग है । ये भी प्राकृतिक स्नान से अच्छे हो जाते है ।

वाक्पन और वच्चा होते वक्त के कष्ट बडे भयावह है । प्राकृतिक स्नान के प्रयोग से, इस प्रकार प्राकृतिक जीवन की ओर आशिक रूप से लौटने से सभ्यता की दीवानी स्त्री पर से यह गाप बहुत-कुछ हट जायगा । प्रकृति के संपर्क मे रहनेवाली सभी मादाओं की तरह उसे भी वच्चा जनते वक्त न कोई कष्ट होगा और न इससे उसे कोई खास कमजोरी आयेगी । वच्चा भी अधिक स्वस्थ और सुदर होगा और उसे पिलाने का मधुर कर्तव्य पालन करने के लिए प्रकृति उसे यथेष्ट दूध देगी । इस दिग्ग मे मुझे अनेक अनुभव हुए है और सभी सफल रहे है । हम यह देख चुके है कि सभी रोग और विशेषतया जीर्ण रोग प्रकृति के नियमो के उल्लघन के फल है । जैसाकि मैने पहले कहा है, अप्राकृतिक भोजन पचता ही नही और यदि पचता भी है तो बड़ी कठिनाई से । ऐसे भोजन के कारण और हमारे अनेक दूषणो के कारण हमारा नाड़ी-वल अथवा जीवनी-शक्ति घट जाती है । यही से जीर्ण रोग का आरभ होता है । विजातीय द्रव्य पेट से वायव्य, तरल और घन-रूप मे उठकर सारे शरीर मे फैल जाता है ।^१ यह शरीर की आकृति को बदल देता है । मस्तिष्क और आत्मा मे विकृति पैदा कर देता है । प्रत्येक विचारवान् आदमी जानता है कि शरीर, मस्तिष्क और आत्मा मे बडा निकट और गहरा सबध

^१ एक सैनिक को एक बार कधे मे गोली लगी और वह उम वक्त निकल न सकी । वह धीरे-धीरे सरककर एक नाल वाद पैर मे त्वचा पर आ गई । इस उदाहरण से शरीर मे विजातीय वस्तु के चलने का अनुमान आगानी से किया जा सकता है ।

21/1

59

4320

है। भोजन का अनपचा भाग और विजातीय द्रव्य ज्योंही शरीर में इकट्ठा होना शुरू होता है शरीर उसे अपने मल-मार्गों से मल, मूत्र, प्रश्वास, स्वेद आदि के रूप में निकालने की कोशिश करता है; पर यदि विजातीय द्रव्य बराबर इकट्ठा होता रहता है तो फिर वह स्वाभाविक रूप में नहीं निकल पाता। और शरीर ताजी हवा, हवा के झोके, ठंडक आदि से उद्दीपन पाकर इसे जबरदस्ती निकालने की कोशिश करता है। शरीर की इस क्रान्ति को तीव्र रोग कहते हैं। इस क्रान्ति के साधारण रूप जुकाम वगैरह को सर्दी लगना कहते हैं। उसके उग्र रूप जैसे चेचक, लाल बुखार, हाफाडाफा, मीयादी बुखार, हैजा आदि में शरीर में उठती सड़ान के फलस्वरूप हमेशा ज्वर भी साथ होता है।

अतः तीव्र रोगों को, जिनसे लोग व्यर्थ डरते हैं, शरीर का शोधक एवं लाभकर उभार समझना चाहिए और उनके आने पर सहर्ष उनका स्वागत करना चाहिए। वे खतरनाक तभी साबित होते हैं जब उनका दवा आदि से गलत उपचार होता है और रोगी को ताजी हवा से वंचित कर दिया जाता है। इससे शरीर कमजोर हो जाता है, उसके सारे कार्य बंद हो जाते हैं और विजातीय द्रव्यों को, जो आदोलित हुए रहते हैं, शरीर निकाल नहीं पाता, जिसके फल-स्वरूप रोगी को बड़ा कष्ट होता है और उसकी मृत्यु तक हो जाती है।

उदाहरणार्थ यदि कफ (विजातीय द्रव्य) काफी मात्रा में निकल जाय तो सर्दी लगना हमेशा लाभकर सिद्ध होती है। चेचक में बालक की मृत्यु तभी होती है जब दाने पूरे वेग से नहीं निकलते अर्थात् दानों के रूप में शरीर का विजातीय द्रव्य अच्छी तरह बाहर नहीं आ पाता।

रोग तभी बढ़ता है जब विजातीय द्रव्य में गति आ जाने के कारण

और उसके सड़ने की अवस्था में उसके कणों के आपस में रगड़ने के कारण शरीर में गरमी उत्पन्न हो जाती है। यह गरमी खास तौर से पेट में, जो रोग का प्रधान स्थान है, पैदा होती है। तीव्र रोग अर्थात् तीव्र ज्वर में जब विजातीय द्रव्य आदोलित हो उठता है, शरीर की गरमी इस-कदर बढ़ जाती है कि शरीर के लिए खतरा पैदा हो जाता है। प्राकृतिक स्नान से यह गरमी काफी कम की जा सकती है। पानी, खास तौर पर ज्यादा ठंडा पानी, ज्योंही पेट पर लगता है रोगी को बड़ी शांति मिलती है और वह ताजगी का अनुभव करने लगता है। स्नान से शरीर की जीवनी-शक्ति भी बढ़ती है जो उसे रोग के कीटाणुओं को निकाल फेंकने और शरीर को निर्मल बनाने में सदा सहायक होती है। फलतः मल शरीर से शीघ्र ही (कभी-कभी इसमें दो-तीन दिन तक का समय भी लग जाता है) पसीने, पाखाने और पेशाब के रूप में तेजी से निकलने लगता है।

इसलिए तीव्र रोग होने पर, चाहे वह साधारण जुकाम हो या हाफाडाफा, मीयादी बुखार, हैजा आदि-सा असाधारण रोग, प्राकृतिक स्नान करना चाहिए और फिर धूप लेकर या ऊनी कपड़े ओढ़कर पसीना लाने की कोशिश करनी चाहिए। इन रोगों में वायु और प्रकाश-स्नान खास तौर से लाभकारी है। इसका खास खयाल रखना चाहिए कि रोगी को रात-दिन शुद्ध एवं स्वच्छ वायु मिले। जाड़े के दिन हो और ठंडक काफी पड़ती हो तोभी कमरे की खिड़कियां खुली रखनी चाहिए। भोजन का चुनाव बड़ी समझदारी से किया जाय। जहातक हो सके इसे हमेशा प्राकृतिक रखा जाय। यदि इन नियमों का पालन किया गया तो परिणाम हमेशा ठीक होगा और रोग जाने के बाद स्वास्थ्य इतना अच्छा हो जायगा कि आप यह कहें उठेंगे कि दयालु प्रकृति हमारे लाभ के लिए हमारे शरीर में रोग उत्पन्न करती

है। संभवतः यहां यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि तीव्र रोग होने पर जितना शीघ्र इस विधि से उपचार आरम्भ कर दिया जायगा, लाभ भी उतना ही निश्चयात्मक रूप से और स्थायी मिलेगा। यदि इन उपायों का अवलंबन रोगी की अंतिम अवस्था में करेंगे, जबकि रोगी को गया हुआ समझ लिया जाता है, तब रोगी के अच्छा होने की उम्मीद बहुत थोड़ी रह जायगी।

औषधियां शरीर को पगु बना देती हैं और उसके तात्त्विक कार्यों को रोक देती हैं। शरीर की इसी दशा को आजकल तीव्र रोगों का शमन कहा जाता है। इन गमनात्मक उपायों के फलस्वरूप शरीर की बड़ी क्षति होती है। वह नाड़ी-दौर्बल्य, दूषित घाव, मृगी, यक्ष्मा से जीर्ण रोगों का गिकार हो जाता है। आजकल जो नये-नये रोग व्यापक रूप में फैले हुए दिखाई देते हैं उसका कारण टीका और औषधियां ही हैं।

जीर्ण रोग की बड़ी हुई अवस्था ने जीवनी-शक्ति (पाचन-क्रिया) बहुत घट जाती है, मलनिष्कासन के द्वार (गुर्दे, पेट, आंते) विल्कुल निष्क्रिय हो जाते हैं और त्वचा अपना कार्य विल्कुल नहीं करती। शरीर में विजातीय द्रव्य को तेजी से निकालने की शक्ति नहीं रह जाती—तीव्र रोग के न होने पर विजातीय द्रव्य शरीर के अंदर ही सड़ता रहता है, फिर वह किसीके फेफड़ों में, किसीके पैरों में, किसीकी आंखों में तो किसीके मस्तिष्क में अंदरूनी ज्वर पैदा कर देता है। अतः में सारा नाड़ी-मंडल ही विक्षिप्त हो जाता है, उसमें पूर्ण अवसाद आ जाता है। अब यक्ष्मा, नासूर, उपदंश, मधुमेह, मिरगी, गठिया, खुले घाव, पागलपन आदि रोग होते हैं जिन्हें आम तौर से जीर्ण रोग कहते हैं। इन रोगों में विजातीय द्रव्य शरीर का ध्वंस कर देता है और शरीर अधिकाधिक कमजोर होता जाता है। शरीर

मे इतनी शक्ति नहीं रह जाती कि वह विजातीय द्रव्य को बलपूर्वक तेजी-से या धीरे-धीरे भी निकाल सके। अतः नाडी-दौर्बल्य, पागलपन, यक्ष्मा आदि के रोगियों को शायद ही कभी जुकाम होता है और शायद ही कभी उन्हें मीयादी बुखार आदि तीव्र रोग होते हैं। इसे शुभ लक्षण न समझकर रोगी के लिए बुरी सूचना समझना चाहिए। इनमें भी किसी-किसी रोगी की जीवनी-शक्ति प्राकृतिक स्नान और अन्य प्राकृतिक उपचारों से इतनी तेजी से और इतनी अधिक बढ़ती है कि कभी-कभी उन्हें जुकाम-खासी, ज्वर आदि या अन्य तीव्र रोग हो जाते हैं, पर ये होते हैं बहुत कम और होते भी हैं तो बहुत हल्के रूप में। फिर भी इनकी निरापदता और शोधन-शक्ति स्पष्ट प्रकट होती है। जीर्ण रोग के रोगियों को कभी-कभी फोड़े और नासूर भी हो जाते हैं जिसका अर्थ यही है कि प्रकृति उनके द्वारा विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने का प्रयास कर रही है।

इन रोगों को हर दशा में शुभ लक्षण समझना चाहिए।

यही समय है जब प्राकृतिक उपादानों (स्नान, शुद्ध वायु, प्रकाश और प्राकृतिक भोजन) द्वारा विजातीय द्रव्य निकालने में शरीर की सहायता करनी चाहिए ताकि शरीर को अधिक-से-अधिक तीव्र रोगों का लाभ मिल सके। सबसे बड़ी बात यह है कि ऐसे मौकों पर हम जरा भी न डरे।

प्राकृतिक जीवन अर्थात् प्राकृतिक स्नान, प्राकृतिक भोजन और नंगा रहना शुरू करने पर लोग कुछ समय के लिए दुबले हो जाते हैं, कमजोरी और थकान का अनुभव करते हैं, चेहरा काला दुबला-सा दिखाई देता है और अग-अग में दर्द होने लगता है। ये लक्षण उभार की शुभ सूचना हैं, इनकी वजह से परेशान न होना चाहिए। हमें यह हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि जो उपचार वस्तुतः प्राकृ-

तिक है उससे कभी भी किसी प्रकार की हानि होने की सभावना नहीं है और उपचार की अवस्था में जो भी लक्षण उत्पन्न होते हैं, चाहे वे आधुनिक दृष्टिकोण के कारण^१ कितने ही खतरनाक क्यों न प्रतीत हो, स्वास्थ्य के लाभ के लिए ही उत्पन्न होते हैं।

बहुत पुराने रोगों में यह नवीन स्नान आश्चर्यजनक रीति से लाभ

प्राकृतिक चिकित्सा के साथ एक बड़ी कठिनाई यह है कि शुरू से ही और खास तौर से रोग के तीव्र रूप धारण करने पर कुछ नासमझ लोग अपनी राय और हिदायत आदि से रोगी को डरा और घबरा देते हैं।

स्वस्थ और समझदार आदमी कभी ऐसा नहीं करते। एक तो उनके पास फालतू समय नहीं रहता, दूसरे वे जानते हैं कि जिस विषय का उन्हें ज्ञान नहीं है उसपर उन्हें राय देने का अधिकार नहीं है; पर जिन लोगों की मानसिक और शारीरिक शक्तियों को रोग ने क्षीण कर दिया है, जिन्हें चीजें समझ में नहीं आती, जो अपनी कमजोरियों के कारण अपने जीवन से असन्तुष्ट हैं और जिन्हें कोई काम नहीं है वे प्राकृतिक जीवन शुरू करनेवालों के लिए वास्तविक कष्ट के कारण होते हैं। इन अभागों से बचने का उपाय प्रत्येक आदमी को स्वयं सोचना चाहिए, पर कोई ऐसा कार्य नहीं करना चाहिए कि उनको कष्ट हो। जो हमारे प्राकृतिक जीवन अपनाने पर अपना मजाक उड़ाते हैं और हमसे घृणा करते हैं उनके प्रति भी हमें अशिष्ट नहीं होना चाहिए, वरन् उनसे प्रेमपूर्ण वर्तन करना चाहिए। ऐसे आदमियों में अधिकतर ऐसे ही होते हैं जो अप्राकृतिक जीवन की खामियों और उनसे उत्पन्न होनेवाली कठिनाइयों को जानते हैं, पर उनमें या तो साहस नहीं होता या उन्हें ऐसा सुयोग नहीं मिला कि वे अपनी गलत जीवन-पद्धति को त्याग सकें। वे हमारी दया और सहानुभूति के खास तौर से अधिकारी हैं। यदि वे अपने रोगी-स्वभाव के वशी-भूत होकर हमें कभी कुछ कह दे तो हमें उन्हें क्षमा करना चाहिए। ये लोग जो कुछ कहते हैं उसे सुनकर चिकित्सा के आरम्भ में ही कष्ट होता है, पर शीघ्र ही वह भाति और गभीरता प्राप्त होती है जिसे किसीके कटाक्ष या बोल भंग नहीं कर सकते।

करता है। दीर्घकाल से आते रोगों में रोगी के सारे शरीर में और खास तौर से पेट में वेहिसाव गरमी पैदा हो जाती है और वह उस में भुन-सा जाता है। आंतों की ग्लैण्डिक फ्लिक्लिया सूख जाती है और मल सरक नहीं पाता, फलतः घातक कब्ज रहने लगता है। इस समय यदि पेट को ऊपर से यथेष्ट शीतल जलद्वारा ठंडा किया जाता है और ऐसा करते वक्त उसे रगड़ा जाता है तो पाचन-शक्ति तुरंत उद्दीप्त होती है। उसे उस सुख का अनुभव होता है जिसे वह भूल-सा गया था। उसमें प्रसन्नता-प्रदायिनी आशा का संचार होता है और उसे विश्वास होने लगता है कि वह अवश्य स्वस्थ हो जायगा।

पैर की सूजन, आख और कान के रोग, नाक का नासूर या पैर के खुले घाव-जैसे जीर्ण रोगों में यदि जल का प्रयोग किया जाय तो किसी को किसी प्रकार का आश्चर्य करने की जरूरत नहीं है।

विजातीय द्रव्य की उत्पत्ति पेट से होती है। वहां से वह रोगी के अंग में पहुंचता है। अब उस अंग के नीरोग होने के लिए यह आवश्यक है कि विजातीय द्रव्य शरीर के बाहर निकल जाने के लिए सारे शरीर से आकर पेट में वापस जाय।

नाड़ी-दौर्बल्य, पागलपन, नासूर, यक्ष्मा आदि रोगों से, जिन्हे आजकल सर्वथा दुस्साध्य समझा जाता है, अस्त भयकर रोगियों को भी प्राकृतिक स्नान से कुछ सप्ताह या कुछ महीनों के अविश्वसनीय रूप से थोड़े समय में यथेष्ट लाभ होता है और कभी-कभी इतने ही समय में उनका रोग सर्वथा निर्मूल हो जाता है।

साधारणतया ऐसे जीर्ण रोगों में, जिन्हे रोगी वर्षों से पालता रहता है, इस चिकित्सा-विधि में बड़े धैर्य और लगन की जरूरत होती है क्योंकि ऐसे रोगी की जीवनी-शक्ति बहुत धीरे-धीरे और क्रम-क्रम से ही बढ़ती है जिसपर रोगी का स्वस्थ होना निर्भर है। फिर भी

लाभ और बहुत अधिक लाभ होता है—जो लाभ आज की प्रचलित पद्धतियां संभव समझती हैं उससे तो यह लाभ हर हालत में बहुत अधिक होता है। कुछ खास तरह के जीर्ण रोगियों को, जिनका रोग अत्यधिक पुराना होता है, कभी-कभी बहुत थोड़ा लाभ और कभी विल्कुल लाभ नहीं होता। कभी तो ऐसे-ऐसे लोग, जो सर्वथा मृत्यु के मुख में गये होते हैं, चिकित्सा आरंभ करते हैं।

जख्मी हो जाने पर पशु अपने जख्मी अंग को ठंडा करने के लिए पानी में रखते हैं और बीच-बीच में थोड़ी-थोड़ी देर के लिए लगातार चाटते हैं। आज की प्रचलित चिकित्सा-पद्धति में भी हथियार के भोंकने से हुए घाव, कटने, जलने, ददोरा पड़ने से बने जख्म पर पहले पानी डाल कर, उसे ठंडा किया जाता है और फिर उस पर घाव की छोटाई-बड़ाई के अनुसार मोटी-पतली पट्टी पानी में भिगोकर रखी जाती है और फिर उस पर ऊनी कपड़ा रखकर बांध देते हैं। इन घावों पर कपड़े की पट्टी से मिट्टी की पुलटिस बांधना ज्यादा अच्छा रहेगा। मिट्टी की पुलटिस के बारे में विस्तार से मैं फिर बताऊंगा।

घाव का चाटना, जहां तक कि यह संभव है, घाव के लिए बड़ी अच्छी चीज है। एक नवजात शिशु को कुछ चर्मरोग था, उसकी मा ने उसे चाट-चाटकर अच्छा कर दिया, यह बात अभी-अभी मेरे देखने में आई है। घाव को बीच में जहां गंदगी वगैरह लगी हो, न चाटकर, घाव के चारों तरफ की त्वचा चाटनी चाहिए। घाव बड़ा हो तो चाटने के अलावा प्राकृतिक स्नान और अन्य प्राकृतिक उपायों का भी, जिनकी चर्चा मैं आगे चलकर करूंगा, सहारा लेना चाहिए। शरीर की भीतरी गरमी शांत करने के लिए और जीवनी-शक्ति बढ़ाने के लिए इन उपचारों की बड़ी आवश्यकता है। प्राकृतिक चिकित्सा

द्वारा जो बड़े-बड़े लाभ होते हैं उन पर इन सब उपचारों को साथ करने पर किसी का भी विश्वास निश्चय ही हो जाएगा ।

जो पशु प्रकृति के सपर्क में रहते हैं उनके बड़े-बड़े घाव और चोट उनके प्राकृतिक जीवन के कारण, आश्चर्य में डालनेवाले थोड़े समय में, बिल्कुल अच्छे हो जाते हैं । जंगल में रहनेवाले किसी पशु के पैर में यदि कभी गोली लग जाती है या जाल में फँस जाने के कारण उसका पैर फट जाता है तो वह बहुत थोड़े समय में अच्छा हो जाता है, और अच्छा हो जाने पर पशु इस प्रकार रहता है जैसे उसे कभी कुछ हुआ ही नहीं था ।

एक बार एक हिरन पर बंदूक चलाई गई और गोली उसके वक्षस्थल के पास से पार हो गई, दूसरी तरफ जहाँ गोली निकली, उसके पास का भाग खून से तर हो गया । दो-चार दिन बाद ही शिकारियों ने फिर उसका पीछा किया और उसे एक बाड़े में ला घेरा । उतना बड़ा घाव हो जाने पर भी हिरन वदिका को बड़ी आसानी से पार कर गया । इस हिरन को जो गोली लगी थी निस्सदेह उससे उसके फेफड़े, हृदय अथवा किसी विशेष अंग को कोई क्षति नहीं पहुँची थी ।

आदमियों को फोड़ा होने पर उससे जो मवाद बगैरह बहता है वह शरीर का अपनी गदगी निकालने का प्रयास है । तीव्र रोग की भाँति उसे भी लाभकर चिह्न समझना चाहिए । उससे खतरा और खराबी तभी होती है जब उसकी भूठी चिकित्सा की जाती है । फोड़ों की चिकित्सा भाप द्वारा कभी न करो, न उन पर कभी भाप लगाओ ।

सबसे आवश्यक बात यह है कि अब मनुष्य के शरीर पर डाक्टर की छुरी और छुरे का लगना बंद हो जाना चाहिए । चीर-फाड़

मनुष्य की मूढता का चिह्न है। इससे प्रकृति के कार्य में हस्तक्षेप होता है जिसका परिणाम हमेशा भयंकर होता है। यदि परिणाम तुरंत दिखाई न दे तो भी देर-सबेर जरूर प्रकट होता है।

जिसकी यह धारणा हो कि छुरी-चाकू के वगैर हर जगह काम नहीं चल सकता उसे पहले खराब-से-खराब रोगियों पर प्रकृति के उपादानों का व्यवहार समुचित रूप से और समुचित रीति से कर देखना चाहिए।'

प्रकृति को पट्टी-फट्टी' पसंद नहीं है। वह नहीं चाहती कि

'प्राकृतिक चिकित्सा में चीर-फाड़ की जरूरत नहीं है—यह कहते समय हमें उसकी परिधि को समझ लेना चाहिए। सभी जानते हैं कि दातों के खराब होने का कारण हमारा अप्राकृतिक जीवन है। चीर-फाड़ को बिल्कुल तर्क करने का अर्थ होगा खराब दात उखड़वाये न जायं और खोडरे भराये न जाय। इसमें शंका नहीं कि प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर और मिट्टी की पुलटिस की सहायता से इन व्याधियों एवं इनसे होने वाले दात के दर्द से भी बचा जा सकता है।

इसी तरह वाल और नाखून कटाने से भी बचना कठिन है। प्रकृति के संपर्क में रहने वाले पशु इन्हें नहीं कटाते, फिर भी इसकी वजह से उनका चेहरा कुरूप नहीं हो जाता। मुक्त प्रकृति में रहने वालों की प्रत्येक चीज का नियमन प्रकृति स्वयं करती है।

और भी कई हालतों में (जन्मजात विकृति में भी) अस्त्रोपचार के कष्ट से बचा जा सकता है। वेकार अर्गों का उपयोग संभव हो सकता है तथा और भी कई प्रकार से लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं, पर जिन अवस्थाओं में अस्त्रोपचार की बात में कर रहा हूँ वे आज, जिन अवस्थाओं में अस्त्रोपचार किया जाता है उनसे बहुत भिन्न हैं। आज के अस्त्रोपचार के प्रभाव की जांच की जाय तो ज्ञात होगा कि इसकी वजह से स्वास्थ्य बहुत खराब हो जाता है और दिन-प्रतिदिन खराब होता ही जाता है, यहां तक कि प्रकृति के कार्य में अस्त्रोपचार द्वारा व्याघात पड़ने के फलस्वरूप मृत्यु तक हो जाती है।

हड्डी, (पसली या पैर की हड्डी वगैरह) टूटने पर भी पट्टी बांधी जाय । यदि टूटी हड्डी यो ही छोड़ दी जाय तो वह कभी गलत जगह या जगह से इधर-उधर नहीं जुटती ।

इस तरह हमने देखा कि प्राकृतिक स्नान ठीक तरह से लिया जाय तो बड़े काम का और बड़ा लाभकर सिद्ध होता है ।

मेरे चिकित्सालय में लोग यह स्नान अधिकतर खुली जगह में करते हैं और आरंभ से ही उन्हें इसमें आनंद आता है, प्रसन्नता प्राप्त होती है और इच्छित लाभ प्राप्त होता है । इस स्नान के प्रभाव से डरपोक, गमगीन और निराश व्यक्ति प्रसन्न, तेजोमय, हिम्मतवर और बहादुर हो गये हैं ।

प्रकृति-पथ पर फिर चलने की कोशिश करनेवालो को इस स्नान से बड़ी सहायता मिलती है ।

इसकी सहायता से प्रकृति के और अधिक उपचारो की जानकारी होती है, स्वास्थ्य अधिकाधिक सुदर होता जाता है और अधिकाधिक आनंद की प्राप्ति होती है ।

३ -

शरीर को थपथपाना और रगड़ना

प्राकृतिक स्नान की विधि निर्धारित करते वक्त मैंने शरीर के रगड़ने की चर्चा करते हुए इसकी ओर ध्यान आकृष्ट किया है ।

तीव्र एवं जीर्ण रोग तथा फोड़े होने की अवस्था में भी शरीर और मस्तिष्क को आराम देने की बड़ी आवश्यकता है । इन अवस्थाओ में शरीर को रोग-निवारण के लिए अपनी सारी शक्ति लगाने की जरूरत होती है ।

गिरकर चोट खा जाने पर वच्चा जब रोता हुआ मां के पास आता है तब मां डाक्टर की किताब निकालकर नहीं देखती कि उसमें क्या करने को कहा गया है, वह तुरत वच्चे के प्रति प्रेम और सहानुभूति से प्रेरित होकर चोट लगे स्थान पर हौले-हौले हाथ फेरती है, थपथपाती है।

क्या आपने गांव के ऐसे गुरिणियों की बात नहीं सुनी है जो लोगों का दर्द और मोच मल और थपथपाकर जल्दी-से-जल्दी निकाल देते थे ?

गावों के ये सरल और पवित्र प्राणी यह काम अर्थ और लाभ की दृष्टि से नहीं करते थे। उनका यह खयाल था कि सेवा के बदले यदि वे द्रव्य लेंगे तो उनकी चिकित्सा कारगर न होगी। उनकी भावना मेथ्यू के इस उपदेश से मिलती-जुलती है :

“तुझे यह चीज मुफ्त मिली है और मुफ्त ही तू उसे वांट।”

अपने सगी-साथियों और गांव के निवासियों की इस प्रकार की सेवा वे केवल प्रेमभाव से करते थे। पिछले कुछ दशकों में विज्ञान और सभ्यता, शिक्षा और ज्ञान का बड़ा प्रचार हुआ है और इसका हमें बड़ा घमंड भी है; तथापि हमें दुःखपूर्वक कहना पड़ता है कि “पृथ्वी और स्वर्ग में अभी ऐसी अनगिनत चीजे हैं जो अब तक हमारे स्वप्न में भी नहीं आई हैं।”

जब कभी हम उन सेवाव्रती नर-नारियों की बात करते हैं तो उनके प्रति हम अपनी घृणा और अवहेलना दिखाते देखे जाते हैं। आज उनकी जगह पेशेवर अंगमर्दक स्त्री-पुरुषों ने ले ली है। वे अपने काम की खास शिक्षा पाये हुए होते हैं, उन्हें शरीर-शास्त्र का ज्ञान होता है, वे जानते हैं कि शरीर में नस-नाड़ियों और मांसपेशियों का स्थान क्या और कहा है, पर आज के ये अंगमर्दक वह काम

सप्ताहो और महीनों में भी नहीं कर पाते जो गाव के अपढ-अशिक्षित नर-नारी एक वार में या दो-चार दिन में कर देते थे। उनके हाथ में कुछ ऐसा जादू होता था कि उसके प्रभाव से रोग छू-मतर हो जाते थे।

आज के अगमर्दक अनेक दिनों तक रोगी की चिकित्सा चलाते रहते हैं। चिकित्सा के बीच में वे स्वयं पीले पड़ जाते हैं और रोगी हो जाते हैं, परंतु कभी-कभी ऐसा भी हो जाता है कि इनमें से कोई-कोई अगमर्दक जो पहले बीमार थे, स्वस्थ भी हो जाते हैं।

शरीर की मालिश करते और थपथपाते वक्त एक का स्वास्थ्य और जीवनी-शक्ति दूसरे में प्रवेश कर जाती है। इस विधि से शरीर का रोगी अग संप्राण हो उठता है। मालिश करने और थपथपाने का विशेष प्रभाव और लाभ यही है। इसके लिए अगमर्दन की शिक्षा प्राप्त करने की जरूरत नहीं है, शिक्षा से हानि की ही अधिक संभावना है।

वाष्प और तरल पदार्थों का जब सपर्क होता है तो दोनों आपस में मिल जाते हैं।

मनुष्य की आत्मा भी एक तत्त्व है। यह तत्त्व आकाश-तत्त्व से भी अधिक सूक्ष्म है, पर मनुष्य की आत्मा जिस तत्त्व की बनी है वह तत्त्व एक केंद्र के चारों ओर इकट्ठा रहता है। यह केंद्र है इच्छा-शक्ति। अतः मनुष्यों की आत्माओं का पारस्परिक परिवर्तन या संमिलन दो जगह रखे हुए वाष्पों की भांति नहीं होता। उनकी इस क्रिया पर पारस्परिक पसंद, नापसंदगी, प्यार, उदासीनता, घृणा का बड़ा प्रभाव पड़ता है।

दो आत्माओं का पारस्परिक परिवर्तन, एक के प्रति दूसरे का आकर्षण अथवा विकर्षण हम अपनी आंखों से देख सकते हैं। इन

क्रियाओं के फोटो लिये गए है जिनसे ये वाते स्पष्टतः प्रतीत होती है ।

यही नहीं, दो प्राणियों की आत्माओं का यह पारस्परिक परिवर्तन इतनी पूर्णता के साथ हो सकता है कि उनके लिए कवि का यह कथन सर्वथा लागू होता है :

“आत्माएं दो हैं, पर वे बहती हैं एक विचार में, हृदय दो हैं, पर धड़कन एक ही है।”

जिन ग्रामनिवासियों के बारे में मैंने कहा है उनका शरीर तो स्वास्थ्य और जीवनी-शक्ति से भरा-पूरा रहता ही था, सर्व-साधारण के प्रति उनका अगाध प्रेम होता था और ईश्वर के प्रति अटल विश्वास । यही कारण है कि उनके शरीर से जादू का-सा प्रभाव रखने वाली आरोग्यकारी शक्ति निस्सरित होती रहती थी ।

जब मर्दक कुछ दिनों तक लगातार रोगियों की मालिश करता रहता है तो उसकी बहुत-सी जीवनी-शक्ति और स्वास्थ्य खर्च हो जाता है और वह स्वयं बीमार पड़ जाता है । अब अगर वह ऐसे आदमियों की मालिश करता है जो उससे अधिक स्वस्थ है तो वह पुनः स्वस्थ हो जाता है । इससे यह स्पष्ट है कि मालिश कराके लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता, वरन् इससे जितना स्वास्थ्य है उसे खोने का भारी खतरा रहता है । आज के मर्दक के लिए मालिश करना व्यापार है और यह बहुत आनंददायक व्यापार नहीं है । उसे किसी तरह अपनी रोटी कमाने है और इससे मिलनेवाले पैसे के लिए ही वह यह कार्य करता है । उसे यह नहीं देखना है कि जिसकी मालिश करने वह जा रहा है उसकी मालिश करने की उसकी इच्छा होती है या नहीं ।

यहां भी यही कहना पड़ता है :

‘प्रकृति की ओर लौटो !’

माता यदि कमजोर और रोगी न हो तो वह अपने प्यार-भरे हाथों से अपने बच्चे की मालिश करके और थपथपाकर उसे शीघ्र और पूरा लाभ दे सकती है। यदि वह कमजोर हो, तब भी तो वह अपने बच्चे में अपने प्राणों की अतिम बूद भी खुशी-खुशी डाल ही देगी।

मैंने यह कहा है कि मालिश करते और थपथपाते वक्त मालिश करने वाले की जीवन-शक्ति और स्वास्थ्य रोगी के शरीर में चला जाता है। इस क्रिया में मर्दक के शरीर की उष्णता भी रोगी के शरीर में प्रवेश करती है।

जिसमें जितनी ही उष्णता रहती है उसे उतना ही स्वस्थ समझा जाता है। इस गरमी, स्वास्थ्य तथा जीवनी-शक्ति को एक ही समझना चाहिए। इसलिए ऐसे ही आदमी, जिनके हाथ गरम रहते हैं, मालिश करने के उपयुक्त हैं। रोगियों के हाथ-पाव हमेशा ठंडे रहते हैं।

माता, पिता, मित्र और ऐसे लोग, जो हमें हृदय से चाहते हैं, यदि स्वयं स्वस्थ हैं तो उनकी मालिश और थपथपाने से हमें लाभ हो सकता है।

यहां स्वास्थ्य से मेरा मतलब साधारण अर्थ में ही है। सच्चे अर्थों में तो सभ्य समाज में पूर्ण स्वस्थ एक भी आदमी मिलना कठिन है।

मजदूरवर्ग के स्वस्थ और सुपुष्ट जन, जिन्हें मानसिक कार्य और सुघरे हुए जीवन ने रक्तविहीन, कमजोर और दुर्बल नहीं बना दिया है और जिन्हें खुले में श्रमसाध्य काम करना पड़ता है, यदि मालिश करें और थपथपाये तो वे बहुत अधिक लाभ पहुंचा सकते हैं। पर जीवनी-शक्ति का प्रेषण सबसे समान रूप से नहीं होता। यह मालिश

करने और करानेवाले के पारस्परिक प्रेम (सहानुभूति) पर निर्भर है। उनमें किसी एक की भी दूसरे के प्रति घृणा तो होनी ही नहीं चाहिए अन्यथा मालिग का कोई फल न निकलेगा।

इसलिए मालिग कराने के लिए सगक्त, स्वस्थ और सहानुभूति-पूर्ण आदमी चुनना चाहिए। वह देखने में ही सुंदर न हो, उसका स्वभाव मृदु और विचार भी अच्छे होने चाहिए। खुदगरज, कामचोर और भूठे आदमी से कोई सहायता नहीं मिल सकती। ऐसा आदमी अपनी उष्णता और जीवनीशक्ति अपने लिए बचा रखता है। वह इसका थोड़ा भाग भी, किसी भी तरह दूसरे को देना नहीं चाहता।

हमें अपनी शिक्षा, सामाजिक और आर्थिक स्थिति आदि के भुलावे में पड़कर, अपने को दूसरों से ऊंचा मानकर मनुष्य-मनुष्य के पारस्परिक प्रेम और सहयोग में व्याघात न डालना चाहिए। हमें याद रखो, जो प्रेम वोता है उसी के खेत में प्रेम उपजता है।

जितना ही आदमी आज के विज्ञान से मुक्त होगा, जितना ही वह बालक के समान सरल बनेगा, उतना ही वह खुश रहेगा और उतनी ही सेवा वह अपने साथियों की कर सकेगा।

यह आवश्यक है कि मालिग द्वारा रोगी में जीवनीशक्ति और उष्णता डालने की बात ही न सोची जाय। कम-से-कम मालिश करते वक्त तो इसका खयाल बिल्कुल ही न किया जाय। मालिश का एक मात्र उद्देश्य अपने भाइयों की सहायता करना एवं उन्हें रोगमुक्त करना होना चाहिए और इसके लिए मालिश करनेवाले में आवश्यक सदिच्छा, लगन और तत्परता होनी चाहिए।

यदि बात इतनी ही है तो मालिश करने और थपथपाने के लिए किसी विशेष शिक्षा की क्या जरूरत है ?

शरीर का कोई भी रोग-ग्रस्त अंग जिसमें दर्द, सूजन या गठिया

रोग हो, मला और थपथपाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, सिर में दर्द होने पर गर्दन पर थपथपाना और मलना बहुत लाभ करता है। पेट और पिंडली पर थपथपाना साधारणतया बहुत लाभकर है, इससे स्वास्थ्य उन्नत होता है।

शरीर के जिस अंग की मालिश करनी हो या थपथपाना हो उसे पहले पानी से जरूर गीला कर लेना चाहिए। (उसमें किसी तरह का तेल लगाने की जरूरत नहीं है।)

मालिश और थपथपाने का काम शांतिपूर्वक स्थिरभाव से और कड़े हाथ से करना चाहिए। कभी-कभी हाथों को मुलायम भी कर देना चाहिए। मालिश की सही तरकीब धीरे-धीरे अपने आप मालूम हो जाती है।

शरीर में उष्णता और जीवनीशक्ति पहुंचाने तथा उसे सबल एवं सशक्त बनाने के लिए सबसे उपयुक्त समय स्नान के तुरंत बाद है।

जब शरीर गीला रहता है तब जो आदमी उसे खुले हाथ से रगड़कर सुखाने की क्रिया करता है उसकी जीवनीशक्ति और उष्णता को वह बड़ी चाह से पीता है।

प्राकृतिक स्नान के बाद शरीर को रगड़कर सुखाने के लिए जो उपयुक्त व्यक्ति की सेवा पा सकता है वह कुछ हालतों में बहुत लाभान्वित हो सकता है और रोग से निवारण की राह सरल बना ले सकता है।

प्रकृति का प्रत्येक कार्य अपनी क्रिया और प्रतिक्रिया पर निर्भर है। संसार के सारे सबध आकर्षण और विकर्षण एवं तज्जनित विनिमय के आश्रित हैं।

अन्य पौधों के साथ लगा हुआ पौधा अकेले खड़े पौधे से ज्यादा

तेजी से बढ़ता और पनपता है। पालतू पशुओं में भी देखा गया है कि अकेले रहनेवाले पशुओं को जब अन्य पशुओं के साथ रखा और खिलाया जाता है तो वह ज्यादा खुश और स्वस्थ रहता है।

परतु पौधों और पशुओं की अपेक्षा मनुष्य अपने भाइयों पर अधिक निर्भर है। मनुष्य की सारी खुशी उसके सामाजिक जीवन, पारस्परिक प्रेम और सहायता पर निर्भर है और इनसे उसका स्वास्थ्य बहुत अधिक संबद्ध है। रोगी अपने वधु-वाधवों के प्यार पर खास तौर से आश्रित रहते हैं।

आपने कई लोगों को केवल दूसरे की प्रभावशक्ति से यौवन प्राप्त करते एवं आश्चर्यजनक रीति से स्वस्थ होते देखा होगा। कई रोगी, जिनकी जवानों से प्रेमपूर्ण मैत्री हो गई है, यकायक स्वस्थ हो गये हैं और उन्हें अपने स्वस्थ होने का कारण तक ज्ञात नहीं हुआ है। आपस में पवित्र और उत्कृष्ट प्रकार का प्रेम होने के फलस्वरूप हुई आत्मिक एकता के बाद जिन लोगों ने शादी या सगाई की है उनका स्वास्थ्य असाधारण रूप से अच्छा होते देखा गया है। जो दो आदमी एक साथ सोते हैं वे सोते में एक दूसरे को अपनी जीवनीशक्ति का एक बड़ा अंश दे सकते हैं। इस रीति से जवानों की सहायता^१ से

— 'सी० वटेन्स्टेड ने अपनी पुस्तक "नाडीशक्ति का स्थानातरीकरण" में सभी उम्र के ऐसे अनेक रोगियों का वर्णन किया है जो स्थानातरीकरण की रीति से जीवनीशक्ति प्रदान किये जाने पर स्वस्थ हुए हैं, नवयौवन प्राप्त किया है और उनका कायाकल्प तक हो गया है। इस लेखक की धारणा है कि इस रीति से किसी की भी उम्र इच्छानुसार बढ़ाई जा सकती है, स्वास्थ्य हर समय सुधारा जा सकता है और नवजीवन प्रदान किया जा सकता है। वटेन्स्टेड की ये बातें यद्यपि कल्पना-सी प्रतीत होती हैं फिर भी उसकी बातों से मालिश के विषय पर काफी प्रकाश पड़ता है।

कितने ही बूढ़ो ने नवयौवन प्राप्त किया है । लेकिन स्वास्थ्य-लाभ और नवयौवन की घटनाएँ आकस्मिक सुयोग का फल हैं और इनके साथ अनेक प्रकार की परिस्थितियाँ जुड़ी हुई हैं ।

पर जीवनीशक्ति के इस प्रकार के प्रयोग की कोई प्रामाणिक रीति अभी तक ज्ञात नहीं हो सकी है । इस अवधि में भी हमें प्रकृति के इशारे पर चलना चाहिए । स्वास्थ्य और सुख के निर्भर-तट पर वह स्वयं हमें ले जाएगी ।

प्रत्येक आदमी को कोई-न-कोई साथी, सगी, मित्र, सेवक या कोई आदमी ऐसा मिल जाएगा जिसमें ऊपर बताये हुए गुण होंगे और वह स्नान के बाद उस के शरीर को रगड़कर सुखा देगा या इस क्रिया में उसकी सहायता करेगा । ऐसी सेवा के लिए हमें सदा कृतज्ञ होना चाहिए । इस सेवा का मूल्य पैसों में नहीं चुकाया जा सकता, हार्दिक कृतज्ञता-प्रकाश ही इसका समुचित पुरस्कार है । इसके विपरीत यदि आप किसी दूसरे रूप में इसका बदला देंगे तो लाभ सदा कम होता जायगा ।

हुकम के बल पर किसी नाँकर से शरीर को रगड़वाकर न सुखवाएं । उसी से यह कार्य लिया जाय जो मन लगाकर खुशी-बुशी यह काम करे । हमें अपने पर निर्भर व्यक्तियों के साथ इस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए कि वे हमेशा हमारे प्रेम के कारण हमारी सहायता करने को तैयार रहे ।

स्नान के बाद रगड़ने की क्रिया के अवधि में विज्ञेय नियम बनाने की कोई आवश्यकता नहीं समझता । खुले हाथों, और जहाँ तक बन सके, शांतिपूर्वक शरीर रगड़ा जाना चाहिए ।

जीवनीशक्ति का स्थानांतरिकरण स्त्री से पुरुष में और पुरुष से स्त्री में आसानी से हो सकता है ।

पर इस कार्य में कामुकता को किसी प्रकार का भी कोई स्थान नहीं मिलना चाहिए। रगड़ने के कार्य में सलग्न लोगों को सर्वथा पवित्र रहना चाहिए, अन्यथा लाभ के बदले हानि ही अधिक होगी।

विवाहित स्त्री-पुरुष को भी, जो एक-दूसरे को रगड़कर सुखाने में सहायता करना चाहते हैं, इस नियम का अवश्य पालन करना चाहिए। इस रीति के अलावा किसी दूसरी रीति से भी भिन्न लिंग

के लोग जीवनीगक्ति के स्थानांतरिकरण में एक-दूसरे की सहायता करना चाहे तो उन्हें भी इस नियम को सदा याद रखना चाहिए।

विजली गिरने या किसी ऐसी ही दुर्घटना में जिनकी आकस्मिक मृत्यु हो गई है वे अक्सर स्वस्थ एवं सुपुष्ट व्यक्तियों द्वारा देर तक लगातार रगड़े जाने पर जी उठे हैं। यदि इस प्रकार शरीर रगड़ने से मरा आदमी जी उठ सकता है तो यह आसानी से समझा जा सकता है कि हमें सशक्त बनाने और हमारे रोग के निवारण में रगड़ना और थपथपाना कितने लाभकर हो सकते हैं। निश्चय ही अनेक रोगों में इससे आश्चर्यजनक लाभ मिल सकता है। अतः चलिए हम प्रकृति की ओर लौटे ! इस द्वार से हम स्वास्थ्य-प्रदेश में प्रवेश करेंगे, आनंद और प्रसन्नता के राज्य के हम अधिकारी होंगे। हमारी अशक्त धमनियों में रक्त का शक्तिपूर्ण संचार होगा, हमारा हृदय आशा की किरणों से स्पंदित हो उठेगा।

: ४ :

वायु और प्रकाश-स्नान

प्रकृति तो मनुष्य को नगा ही पैदा करती है और सृष्टि के आरंभिक काल में बहुत समय तक वह नंगा रहता भी था। वाइविल कहती है—“वे दोनों ही नंगे रहते थे—पति भी और पत्नी भी।” प्रकृति चाहती है कि अन्य प्राणियों की भाँति मनुष्य भी सदा नगा रहे। प्रकृति की इस इच्छा को कौन बदल सकता है ?

नगा, निर्वस्त्र रहना, प्रकृति के अनुकूल है, अतः सही है।

यह सभी जानते हैं कि वायु और प्रकाश के आदी पशु और पौधे, दोनों ही अघेरी जगह में रख दिये जाने पर मुरझाये से, जीवन-विहीन-से हो जाते हैं, पर प्रकाश में लाने पर उनमें फिर जीवन-ज्योति जगमगा जाती है, वे प्राणपूर्ण प्रतीत होने लगते हैं। प्रकाश का प्रभाव छोटे-से-छोटे पौधों पर भी स्पष्टतः दिखाई देता है। प्रकाश पाते ही उनका रंग खिल उठता है। प्रकाश की बदौलत पशुओं में प्राण दौड़ता-सा प्रतीत होता है। प्रकाश के आते ही वे कुलाचे मारने और दौड़ने लगते हैं।

आज का सभ्य कहलाने वाला मनुष्य हरदम कपड़ों से ढका रहता है। उसके शरीर का अधिक भाग मानो अघेरे में रहता है। उसे चाहिए कि जरा अपने कपड़ों को दूर करे, जंगल में जाय, शरीर पर हवा का झोंका और प्रकाश की किरणें लगने दे और तब देखे कि कैसी सजीवता और तेजस्विता का वह अनुभव करता है। शरीर के वायु और प्रकाश के ससर्ग में आते ही अग-प्रत्यग तेजी से काम करने लगते हैं, जीवनी-शक्ति बढ़ती है और निर्जीव, रोगपूर्ण शरीर में उल्लासजनक, हर्षान्मादक भावना का संचार होता है।

अंधेरी जगहों में बंद रहने पर भी पशुओं के रोमकूपों के द्वारा रोग की गरमी निकलती रहती है, पर कपड़ों के कारण मनुष्य-शरीर के इस स्वाभाविक कार्य में भी बाधा पड़ती है। अच्छा हो कि वन में; मैदान में या कमरे में ही, जहां तक संभव हो अधिक-से-अधिक खिड़कियां खुली रखकर थोड़े समय के लिए ही सही, नंगे रहा जाय। यह क्रिया बड़ी प्रभावशाली और अद्भुत रूप से लाभदायक सिद्ध हुई है और इसके समान शक्ति देनेवाली तो कोई दूसरी तरकीब ही नहीं।

प्रकाश जीवनी-शक्ति को नवजीवन प्रदान करता है, और त्वचा भी, जिसे अंदर से निकली गंदी वायु को कपड़ों से ढकी रहने के कारण फिर-फिर सोचना पड़ता था, इस दूषण से मुक्त हो जाती है और खुलकर शुद्ध वायु ग्रहण कर पाती है।

इससे वायु और प्रकाश के आश्चर्यजनक एव जीवनदायक प्रभाव का कारण सरलता से समझा जा सकता है। स्वास्थ्य-रक्षा में, नये-पुराने रोगों से मुक्ति देने में और घावों के भरने में वायु और प्रकाश कितने सहायक हो सकते हैं, यह साधारण बुद्धिवाले की भी समझ में आने वाली बात है; पर डाक्टरों की कौन कहे, प्राकृतिक चिकित्सक भी इनका समुचित उपयोग नहीं करते यद्यपि इनसे सरल, सस्ती और सदा मिलती रहनेवाली दवा दुनिया में दूसरी नहीं है।

तीव्र रोगों में जान का अधिक-से-अधिक खतरा बहुत तेज बुखार में ही रहता है, अतः उसका कम करना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए जल-चिकित्सक जल का प्रयोग करते हैं। ज्वर को कम करने वाले अनेक प्रकार के नहानों एव गीली पट्टी आदि के बारे में सभी जानते हैं और यह भी सवने देखा होगा कि ज्वर जल के प्रयोग से उतर-उतरकर फिर-फिर आता रहता है। डिप्थीरिया रोग में तो यह

भय होने लगता है कि रोगी का दम न घुट जाय ।

रोगी की यह हालत देखकर जल-चिकित्सक भी चिन्तित होने लगता और कभी-कभी घबरा जाता है । उस समय भी कमरे के बाहर बहती हुई वायु कहती रहती है कि 'मुझे भी समझो, रोग-मुक्ति में प्रकृति की मैं भी सहायिका हो सकती हूँ', पर वायु के बोल जल-चिकित्सक की समझ में नहीं आते । वह कमरे की गरमी से घबड़ाकर खिड़की के पास जाता है । वायु अपने शीतल करो से उसका जलता मस्तक पोछ देती है । वायु के हाथों का यह स्पर्श उसे सुखद मालूम होता है, पर रोगी की कष्टकर दशा देखकर वायु के हृदय से उठते उच्छ्वासों का अर्थ उसकी समझ में नहीं आता ।

तेज बुखार से पीड़ित रोगी अपने पर लादे गये वस्त्रों की अव-हेलना करता है और सदा सही मार्ग पर ही ले जाने वाली नैसर्गिक प्रवृत्ति का अनुसरण करता है । डिप्थीरिया से पीड़ित बच्चा अपने विछावन पर लेटा-लेटा हाथ-पैर फेंकता है, यदि उसका वश चले तो वह अपने ओढ़ने को जरूर फेंक दे ।

मीयादी बुखार से पीड़ित विभ्रातचित्त रोगी अपनी संपूर्ण शक्ति से, और यह शक्ति तीव्र ज्वर में स्वभावतः बढ़ जाती है, बाहर निकल भागने की कोशिश करता है । वह कमरे की खिड़की के रास्ते बाहर बहती ठडी-ठडी हवा में उड़कर पहुँच जाना चाहता है । घर-वाले रोगी की यह दशा देखकर भयभीत हो उठते हैं । प्रकृति पूरे जोर के साथ अपनी इच्छा जाहिर करती है, तब भी डाक्टर मानो दोनों हाथों से कान मूदे रहता है । हा, जब वह विद्यार्थी था तब उसने अपने उस प्रोफेसर का फेफड़े की वीमारियो और उनकी चिकित्सा पर, उसकी बेसुरी आवाज में, वैज्ञानिक भाषण अवश्य सुना था, जो उस भाषण के कुछ वर्षों बाद ही यक्ष्मा से मर गया था ।

पर वह प्रकृति की आवाज पर ध्यान नहीं देता, जैसे यह आवाज उसकी समझ में ही न आती हो।

हृदय में प्यार का भार लिये आशा और नैराश्य के बीच भूलती हुई माता डिप्थीरिया से पीड़ित अपने बच्चे की खाट के निकट बैठी रहती है। देखती है कि बच्चा अपने बदन पर की चादर फेंक-फेंक देता है। वह बलपूर्वक अपने लाल क्रो ठंकाती रहती है। यह भोली माता नहीं समझती कि प्रकृति माता उसे चादर फेंक देने को प्रेरित कर रही है।

रात को मीयादी बुखार से पीड़ित रोगी की तीन-तीन चार-चार मजबूत आदमी चौकसी करते हैं कि कहीं वह प्रकृति की आवाज पर चल न पड़े।

प्रकृति की सहायता को मनुष्य जानबूझकर ठुकराता रहता है, पर दयालु प्रकृति उस पर अपने आशीर्वाद की वर्षा, चाहे जैसे, हर तरह से करने को उत्सुक रहती है।

इधर एक कहानी प्रचलित है कि किसी रोगी के दुर्वृद्धि के चाकर चौकीदारों को प्रकृति ने एक बार सुला दिया था कि रोगी नंग-धड़ंग खिड़की के रास्ते बाहर बहती जाड़े की बर्फ-सी ठडी हवा में जा सके।

पड़ोस के घर में ज्वर के कुछ रोगियों की रक्षा करने के लिए प्रकृति को अधिक कठोरता से काम लेना पडा था। जाड़े की स्वच्छ रात्रि एकाएक बादलों की गड़गडाहट से कांप उठी। विजली चमकने लगी। प्रकृति ने रौद्र रूप धारण कर लिया। कुछ ही क्षणों बाद कड़कड़ाती विजली जिस घर में रोगी रहते थे उसी पर गिरी और घर एक किनारे से धू-धूकर जलने लगा। लोग जाग पडे और देखवरी में घर से भागे। रोगी भी अपने विछावन से निकलकर जैसे

नंगे वे सोये थे वैसे ही भागे । लोग वदहवास आग बुझाने और घर की चीजे बचाने में लगे थे । थोड़ी देर बाद हवा-हवास कुछ दुरुस्त होने पर उन्हें रोगियों की याद आई तो वे उन्हें, अथवा अपनी समझ के अनुसार उनकी लाशें, खोजने निकले ।

रोगी उन्हें मिले । उनकी हालत बहुत ठीक थी । ज्वर विल्कुल चला गया था । तब से उनकी हालत सुधरती ही गई । यह देखकर सबको आश्चर्य होता था ।^१

प्राकृतिक बिजली गदगी और सडन पर ही गिरती है, केवल रोग

जस्ट की दी हुई यह घटना हमारे अनेक पाठको को कपोल-कल्पित जान पड सकती है । पर हम अपने पाठको को इसी से मिलती-जुलती राजपूताने की एक घटना सुनाना चाहते हैं, जिससे पाठको को जस्ट की उक्त बात पर विश्वास जमाने में मदद मिलेगी ।

भूभनू में एक देवडा-परिवार का पोकरमल नाम का एक व्यक्ति था । वह पागल हो गया । उसका अनेक प्रकार का इलाज हुआ, पर लाभ कुछ न हुआ । घर के लोगो को वह बहुत परेशान करता था । अन्त में विवश होकर और देवी की कृपा पाने के खयाल से लोगो ने उसे भूभनू में राणी सती के स्थान पर रखा । पर उसकी हालत ऐसी नहीं थी कि खुना रखा जा सके, इसलिए एक नीम के पेड के नीचे जजीर से बाधकर रखा गया । एक दिन रात को बहुत जोरो का, जैसा कि राजपूताने में प्राय नहीं होता, पानी बरसा । उस नीम के पेड के नीचे पानी भर गया । रोगी रात भर उस पानी में पडा रहा और ऊपर से बीछारो से भीगता रहा । वहा कोई उमकी रखवाली के लिए न था । अपने पागलपन के कारण उपेक्षित था वह । सबेरे लोग क्या देखते हैं कि रात की जोरदार ठडी हवा के झोको और पानी की बीछार ने रोगी का दिमाग ठडा कर दिया । उसका पागलपन जाता रहा । शायद लोगो ने समझा होगा कि राणी सती की कृपा से ऐसा हुआ, पर वास्तव में तो 'विश्व की रानी प्रकृति' ने जो सदा सत पर स्थिर रहती है, कभी व्यभिचारिणी नहीं होती,

पर ही गिरती है। प्रकृति अपने विधान के खिलाफ चलनेवालों को सजा देती है। जंगल में रहनेवाले स्वस्थ पशु उस विजली के कहां शिकार होते हैं, उसके गिरने से तो घर में रहनेवाले अस्वस्थ पशु और उनसे बढ़कर रोग की खान मनुष्य ही मरते हैं।

कटि-स्नान से भी सभी तीव्र रोगों में बहुत लाभ होता है। इसके प्रयोग से भयंकर ज्वर भी शीघ्र कम हो जाता है, पर यह स्नान न उतनी देर तक लिया ही जा सकता है न उतनी बार ही, जितनी बार कि प्रकाश और वायु-स्नान, जिसके लेने के लिए केवल नंगे होकर थोड़ा टहलना काफी होता है।

पालतू पशुओं को मनुष्य प्रायः विल्कुल अप्राकृतिक दशा में रखता है। वह अक्सर उनको तंग, घिरी, अघेरी जगहों में बंद रखता है जहां स्वयं उनके मल-मूत्र की दुर्गंध उड़ती रहती है। उन्हें सड़ी-गली घास, भूसा इत्यादि खाने को दिया जाता है। फल यह होता है कि उनको भयंकर बीमारियां हो जाती हैं। तथापि उन्हें न कभी तेज खतरनाक ज्वर का ही सामना करना पड़ता है और न वे मीयादी बुखार के रोगी की तरह विक्षिप्त ही होते हैं। ऐसे पशुओं को, चाहे कैसा ही मौसम क्यों न हो, अगर बीमार पड़ते ही वायु और प्रकाशविहीन तंग गंदी कोठरी में बंद करने के बजाय खुले मैदान में छोड़ दिया जाय तो वे शीघ्र स्वस्थ हो जाएंगे।

आदमी को ज्वर हो जाने पर वह इसलिए तेजी से बढ़ता एवं खतरनाक हो जाता है कि भीतर की गरमी को न तो निकलने दिया

पीकरमल के मल को उस रात अपने हाथों मल-मलकर धोया होगा। हा, यह माना जा सकता है कि भूभ्रू की राणी सती ने प्रकृति से ऐसा करने की प्रार्थना की होगी।

जाता है और न पशु के नगे शरीर की तरह वायु कपड़ों से ढके मनुष्य-शरीर को शीतल ही कर पाती है ।

गरम तरल पदार्थ से भरे वर्तन को ठंडे पानी में रख देने से जिस प्रकार वह ठंडा हो जाता है उसी प्रकार ठंडी वायु के सपर्क में आने पर शरीर की गरमी कम हो जाती है ।

अतः प्राकृतिक चिकित्सक जब किसी रोगी को देखने जाय तो उसे पहला काम यह करना चाहिए कि यदि वह रोगी के कपड़े न उतरवा सके तो ओढ़ना जरूर हटवा दे, और यदि उसकी हिम्मत रोगी को बाहर खुले में ले जाने की न पड़ती हो तो, जाड़े की ऋतु होने पर भी कमरे की अधिक-से-अधिक खिड़कियां खुलवाकर ठंडे-गरम मौसम के अनुसार पंद्रह से बीस मिनट तक रोगी को नगा टहलने या लेटने दे । गरमी के दिनों में वायु और प्रकाश-स्नान एक से तीन घंटे तक दिया जा सकता है ।

गरमी के दिनों में सवेरे की ठंडी-ठंडी हवा का प्रयोग किया जा सकता है । हवा जितनी ठंडी होगी, लाभ उतना ही निश्चित होगा ।

ठंडक, सर्दी और जुकाम से सभी पुराने खयाल के बड़े-बूढ़े डरते रहते हैं और प्राकृतिक चिकित्सक भी इस डर से अपने को मुक्त नहीं कर पाता, यद्यपि वह जानता है कि अन्य तीव्र रोगों की भांति जुकाम भी शरीर की शुद्धि का प्रकृति की ओर से एक प्रयत्न है और हर दशा में शुभ लक्षण के समान है । जुकाम का उचित उपचार होने पर वह कभी अनिष्टकर नहीं सिद्ध होगा, बल्कि हर हालत में स्वास्थ्य के लिए लाभकर ही होगा ।

डाक्टरों के दिमाग में तो जो घास यूनिवर्सिटी में लगाई जाती है वह शीघ्र इतनी अधिक गहरी जड़ जमा लेती है और घनी हो

जाती है कि उसका विल्कुल साफ हो सकना सर्वथा असंभव हो जाता है ।

कहिये कितना अच्छा होता, यदि ईश्वर किसी महापुरुष को इस ससार मे भेजता जो बुद्धि का भंडार होता और जिसकी वाणी मे देवों का-सा बल होता; जो मनुष्य-जाति के बड़े-से-बड़े सहायक प्रकाश, वायु और ठडक का भय लोगो के हृदयो से निकाल देता, जिससे स्वास्थ्य और प्रसन्नता मिलती तथा कितने ही मनुष्यों के अमूल्य प्राण असमय प्रयाण करने से बच जाते ।

मनुष्य प्रकाश और वायु का सबसे बड़ा पुत्र है । वायु और प्रकाश उसके जीवन के विशेष अंग है और जैसी कि प्रकृति की इच्छा है, उसे प्रकाश और वायु मे रात हो या दिन, गरमी हो या जाडा, निर्वस्त्र ही रहना चाहिए ।

मनुष्य अपने को प्रकाश और वायु से दूर रखने का पाप बहुत अधिक दिनों से करता आ रहा है, अतः उसके प्रकृति की ओर लौटने की, शीघ्र-से-शीघ्र लौटने की विशेष आवश्यकता है । बड़े दुःख की बात है कि प्रकाश और वायु से पूर्ण लाभ उठाने के लिए मनुष्य अपने को काफी देर तक निर्वस्त्र नहीं रख पाता । इस बारे में ज्यादाती तो कभी हो ही नहीं सकती । क्या वह रात-दिन, सरदी-गरमी और वरसात के दिनों से अधिक समय तक नगा रह सकता है ?

यह सोचना गलत होगा कि मनुष्य आदि मे बालों से ढका हुआ था और अब जब कि उसका यह चोगा उतर गया है, उसके लिए विना कपडो के रहना कठिन है । कुछ थोडे-से लोगों के शरीर पर बाल अवश्य होते है, पर उन्हें अपवाद ही मानना चाहिए । शेष लोगों के शरीर पर तो, जिनमे ऐसे लोग भी शामिल है जो सृष्टि के आदि से ही नंगे रहते है या अपने बदन को कम-से-कम ढकते है, बाल

कतई नहीं होते । हाथ, मुह और गर्दन पर भी, जो आज तक कपडो से बचे रहे हैं, बाल नहीं हैं । प्रकृति ने अपनी सर्वश्रेष्ठ कृति मनुष्य को यह समझकर ही बाल नहीं दिये हैं कि वह स्वास्थ्य के सहायक प्रकाश और वायु के सीधे सपर्क में आ सके । कपडे पहनने से इसी-लिए उसे रोग भी अधिक होते हैं और यदि वह नगा रहने लगे तो लाभ भी अधिक होगा ।

वायु और प्रकाश से सरदी-जुकाम होता है, यह बात ही साबित करती है कि जीवनी-शक्ति को जगाने की उनमें बहुत अधिक शक्ति है, और जहाँ ठंडी हवा और हवा के झोके लगने से बहुत जल्द जुकाम होता है वहाँ उनका उपयोग रोगनाश का प्रभावकारक और उत्तम साधन है ।

प्रकृति ने जाड़े और ठंडक की इसीलिए व्यवस्था की है कि पशु-पौधे की और पृथ्वी पर होनेवाली सड़न रुक जाय; सक्रामक कृमि, सड़ने से पैदा हुए कीड़े-मकोड़े और गदगी फैलानेवाले छोटे जीव मर जाय । रोगी शरीर के लिए तो इस प्रकार की सफाई की आवश्यकता बहुत ही अधिक रहती है ।

जिसे खुजली हुई हो वह यदि जाड़े के दिनों में नगा ही, खुले बदन निकले तो उसके खुजली पैदा करने वाले कृमि जरूर मर जायगे । वायु और प्रकाश की गरण जाने पर इसी प्रकार यद्यपि से पीडित अनेक रोगियों के फेफड़ों में पैदा हुए कृमि भी मर जायगे जो वहाँ पडे विजातीय द्रव्य की सड़न के कारण पैदा हो जाते हैं ।

जो स्वस्थ है और जिनका शरीर सुदृढ है उनको तो कम, पर रोगी और कमजोर व्यक्तियों को अपने अदर की गरमी कम करने एव जीवनी-शक्ति बढ़ाने की बड़ी आवश्यकता होती है ।

एक बार मैंने एक डाक्टर से पूछा कि प्रकाश और वायु-स्नान

का उपयोग हर रोग में और खासकर ज्वर में क्यों इतना कम किया जाता है ? उन्होंने जवाब दिया कि “अभी तक इस स्नान पर बहुत कम प्रयोग किये गए हैं।”

लड़कों को कई वर्ष तक स्कूल में पढ़ना पड़ता है, फिर कालेज में, और इसके बाद पांच वर्षों तक डाक्टरी सिखाई जाती है। कई लड़के तो परीक्षा पास करने के बाद भी अधिक जानकारी के लिए कई वर्षों तक और पढ़ते रहते हैं, पर इतने पर भी उनमें प्रकाश और वायु, सरदी और गरमी के प्राकृतिक प्रभाव का अनुभव करने की शक्ति पैदा नहीं होती, और न वे बिना प्रयोग किये यही समझ पाते हैं कि वायु और प्रकाश-स्नान नितांत निर्दोष, प्रभावकर, स्वास्थ्य-रक्षक, जीर्ण एवं तीव्र रोग का निवारक है।

मैं ऐसे भीरु प्राणियों को बता देना चाहता हूँ कि मैंने इस स्नान का प्रयोग अनेक प्रकार के रोगों एवं उनकी दशाओं में किया है और मेरी आशा के अनुसार ही बड़े सन्तोषजनक परिणाम प्राप्त हुए हैं।

बहुधा ऐसा हुआ है कि मेरे समझा देने पर रोगी आरम्भ से ही खुशी-खुशी यह नहान लेने को राजी हो गये।

जवान और बूढ़े दोनों ही प्रकार के ऐसे रोगी, जिन्होंने मोटे-मोटे ऊनी कपड़े पहनकर तथा और भी अनेक प्रकार से अपने को वायु और प्रकाश से दूर रखकर अपने शरीर को अत्यंत सुकुमार बना लिया था, धीरे-धीरे आदत डाले बिना ही एकाएक नगे होकर, वहती हवा में, बरसते पानी और बरफ में, कड़कड़ाते जाड़े में, खुली जगह में वायु और प्रकाश-स्नान लेने को तैयार हो गये।

कुछ तो ऐसे भी आये जो वायु और प्रकाश-स्नान लेने के स्थान तक चलकर जाने में अशक्त थे। ज्यों ही उन्होंने अपने कपड़े उतारे,

वे अपने मे शक्ति का अनुभव करने लगे और जिस प्रकार वे घर से आये थे उससे बहुत कम कठिनाई से और अधिक तेजी से घर गये । वायु और प्रकाश के स्नानार्थियों मे बहुत कमजोर और रोगी, जवान ही नहीं, सत्तर-सत्तर, अस्सी-अस्सी वर्ष के बूढ़े-बूढ़ी और नामी-नामी व्यक्ति थे ।

तीव्र रोगी मे, खास तौर पर तेज बुखार मे, रोगियों को इस स्नान से ऐसी ताजगी और ताकत मालूम होती है कि अपने भयभीत घरवालो के बार-बार कहने पर भी वे कमरे की खिडकी के निकट से टलते नहीं ।

नये रोग मे तो अनेक बार लाभ इतना आनन-फानन हुआ कि रोगी के आस-पास के लोग आश्चर्य मे डूब गये ।

न्यूयार्क के निकट स्थित मेरे जघवार्न नामक प्राकृतिक चिकित्सालय मे हर मौसम मे और खासकर जाडे के दिनों मे वायु और प्रकाश-स्नान लोग बडी भौज से लेते है ।

जिस प्रकार गरम कमरे मे बैठकर आधी की वात करने पर वह बडी रहस्यमयी प्रतीत होती है, पर खुले मे जब उसका अनुभव कर लिया जाता है तो उसकी सारी भयकरता दिमाग से निकल जाती है, उसी प्रकार ठंड के दिनों मे वायु एव प्रकाश-स्नान लेने की वात जितनी विचित्र मालूम होती है उतना स्वयं स्नान नहीं ।

वायु और प्रकाश-स्नान से शरीर गरम रहता है, ठडक नहीं मालूम होती और ताकत बढ़ती है । इसे जारी रखने पर इसका लेना आसान हो जाता है और इसके साथ जो रहस्य-सा जुडा प्रतीत होता है वह चला जाता है ।

गरमी के दिनों मे सवेरे ही वायु और प्रकाश-स्नान लेना बडा आनन्द देता है । सवेरे की ठडी-ठडी मजेदार हवा के सुखद स्पर्श से

चित्त प्रसन्न हो जाता है, फिर सूर्य की कोमल रश्मिया शरीर पर लगती है। उनकी गरमी अधिक होने पर किसी ठडी छांहदार जगह में जा सकते हैं। यह स्नान, जाड़ा हो या गरमी, बराबर लेते रहना चाहिए। जाड़े का-एक अपना लाभ यह है कि त्वचा शीघ्र शीतल हो जाती है। अतः यह स्नान गरमी के दिनों की तरह जाड़े में अधिक देर तक लेने की जरूरत नहीं पड़ती।

इतना कह लेने के बाद मेरी समझ में अब किसी भी समझदार को विश्वास दिलाने की जरूरत नहीं रह जाती कि वायु और प्रकाश-स्नान से किसी भी हालत में कोई नुकसान होने की संभावना नहीं है। कितने ही जीर्ण रोगियों के लिए तो मैंने कई बार चाहा है कि उन्हें तेज जुकाम या कोई तीव्र रोग हो जाय। यदि ऐसा हो जाता तो मैं अवश्य ही रोगी के लाभ के लिए उसका उपयोग करता, पर मेरी यह चाह पूरी होने का सौभाग्य मुझे कभी प्राप्त नहीं हुआ। यदि जुकाम हो जाय तो भी वायु और प्रकाश-स्नान छोड़ने की जरूरत नहीं, बुद्धिमत्तापूर्वक उसे लेते रहना चाहिए। उसे लेते रहने पर जीवनी-शक्ति अधिकाधिक बढ़ती है, शरीर गंदगी निकाल फेंकने में अधिक सफल होता है। जुकाम से जो अंदरूनी गरमी पैदा हो जाती है वह इस स्नान से शांत हो जाती है जिससे रोगी का कष्ट कम हो जाता है और वह आराम अनुभव करता है।

प्राकृतिक चिकित्सक के लिए यह आवश्यक है कि वह वायु और प्रकाश-स्नान के अवध में अपने विचार स्पष्ट कर ले और जब उसका प्रयोग करे तो उसके लाभ के संबंध में किसी प्रकार की गंका न करे। यदि इस स्नान के प्रयोग से रोगी को जुकाम होने पर प्राकृतिक चिकित्सक घबराकर उसे वायु और प्रकाश से दूर गरम कमरे में बंद कर दे और कहीं किसी दवा का प्रयोग करे बैठे तो रोगी

कमजोर हो जायगा। निकलता हुआ विजातीय द्रव्य शरीर के अंदर ही रुक जायगा और परिणाम दुरा तो होगा ही, कभी-कभी खतरनाक भी हो सकता है।

पर सुस्थिरता और दृढता की हमेशा विजय होती है। इस चीज का विश्वास मैं हर नये आदमी को आरंभ में ही करा दिया करता हूँ, अतः पैसा लेकर स्वास्थ्य ठीक रखने की राय देने वाले डाक्टर से अधिक बुद्धिमती प्रकृति और उसके स्वास्थ्यप्रद साधनों में विश्वास रखकर पहले हर एक को स्वयं वायु और प्रकाश-स्नान करना चाहिए, और फिर अपने कुटुंबियों को कराना चाहिए।

वायु और प्रकाश-स्नान से मिले लाभ के अनुभव से प्रभावित हुए कितने ही पुरुषों और स्त्रियों को भी गरमी में ही नहीं, जाड़े में भी अपने कमरे की खिड़कियों के सामने खड़े होकर यह स्नान उत्साहपूर्वक लेते देखकर मेरी तवीयत खुश हो जाती है।

यदि वायु और प्रकाश-स्नान का लोग आम तौर से उपयोग नहीं करते तो मैं यह उनकी नहीं, प्राकृतिक चिकित्सकों की ही गलती कहूँगा, क्योंकि सर्वसाधारण को तो अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचने की शिक्षा ही नहीं मिलती। उनमें तो विना समझे-बूझे, विना तर्क किये जो कहा जाय, उसे करने की आदत डाली जाती है।

रात और दिन को, जाड़े में और गरमी में, नगे रहकर अवायव्य रूप से वायु और प्रकाश-स्नान करते रहना सर्वथा प्राकृतिक एवं एक श्रेष्ठ स्वास्थ्यकर स्वभाव है, पर और किसी तरह की रुकावट न भी हो तो आज की कापुरूप और निर्बल पीढ़ी के लोगों में से कौन हमेशा नगा रहेगा। अतः इस विषय में प्रत्येक को अपनी भुविधा और समय के अनुसार यह स्वयं निश्चित करना चाहिए कि सरदी-गरमी को देखते हुए कितनी देर तक और कितने समय बाद वह प्रकाश-

स्नान करे। सिद्धांत यह है कि जितनी देर तक और जितनी जल्दी-जल्दी यह स्नान किया जाय, अच्छा है।

यदि वायु और प्रकाश-स्नान खुले में तथा वन में जाकर लिया जा सके तो वह कमरे में लेने की अपेक्षा अधिक लाभकर होगा। प्रत्येक जंगल में ऐसी खुली जगह होती है जहां यह स्नान मजे में सबेरे ही लिया जा सकता है। गरमी के दिनों में प्रातःकाल का समय यह स्नान करने के लिए बहुत उपयोगी है। यदि इच्छा हो तो यह स्नान करने का मौका भी मिल जायगा और समय भी निकल आयागा।

नदी, समुद्र, तालाव और झील के किनारे, जहां लोगो के स्नान के लिए घाट बने होते हैं, वायु और प्रकाश-स्नान के लिए भी बहुत उपयोगी हो सकते हैं। वहां जब कोई चाहे, जितनी देर तक चाहे, बहुत हल्के कपड़े पहनकर वायु और प्रकाश-स्नान बड़े मजे में ले सकता है। धीरे-धीरे वहां बिल्कुल नग्न रहकर यह स्नान करने के स्थान वनवाये जा सकते हैं।

लेकिन ऐसे लोग खासकर औरते, जिन्हें खुले में वायु और प्रकाश-स्नान लेने की सुविधा प्राप्त नहीं है, जाड़ा, गरमी, बरसात सभी ऋतुओं में अपने कमरे की खिड़की के निकट रहकर नित्य यह स्नान कर सकती हैं। जो लोग यह स्नान आरंभ कर रहे हो, वे इस रीति से यह स्नान जाड़े में भी शुरू कर सकते हैं। बच्चों को यह स्नान खास तौर से और जन्म के दिन से ही कराना चाहिए। कमरे में कराना हो तो सबेरे सोकर उठते ही प्रातःकाल का समय ठीक रहेगा। उन्हें इसमें शीघ्र ही आनंद मिलने लगेगा। जब उन्हें वह दिया जायगा तो वे आनंद से कूदने-फादने लगे। यदि इस रीति का अनुसरण सर्वसाधारण करने लगे तो आगे की पीढ़ी के खूब स्वस्थ और सुदृढ़ होने की आशा की जा सकती है। वायु और प्रकाश-स्नान

लेते समय वदन पर कोई कपड़ा न रहे, न जूते हों न मोजे ।

वायु और प्रकाश-स्नान करते समय, खास तौर से जाड़े के दिनों में, खूब कसरत करनी चाहिए । यह कसरत टहलने और दौड़ने के रूप में हो सकती है ।

वायु और प्रकाश-स्नान के बाद शरीर में गरमी लाना अत्यंत आवश्यक है । तेजी से टहलने से, कोई श्रम-साध्य काम करने से एवं घर-गृहस्थी का काम करने से या कवल ओढ़कर लेटने से यह काम बहुत अच्छी तरह पूरा होता है ।

यह समझना भूल है कि वायु और प्रकाश-स्नान वदन की गरमी को कम करने के लिए किया जाता है । जिस प्रकार हर समय अगीठी के पास बैठे रहने वाले को जाड़ा कभी नहीं छोड़ता, उसी प्रकार ठंड में वायु और प्रकाश-स्नान लेने वाले का शरीर, यह स्नान लेने के समय के सिवा, हर समय अधिक गरम रहता है ।

कमरे में नंगे रहने का लाभ भी कम नहीं है ।

यदि प्राकृतिक स्नान के बाद नहाकर और सारे शरीर को रगड़कर गरम कर लेने के बाद वायु और प्रकाश-स्नान किया जाय तो रक्त हाथ-पैरों की अंगुलियों तक में तथा त्वचा की ऊपरी सतह तक तेजी से दौड़ने लगता है । उस समय यह स्नान करने में आसानी होती है और मामूली से अधिक देर तक किया जा सकता है । एक बार परीक्षा कर देखिये तो आपको मेरे कथन की सचाई में विश्वास हो जायगा ।

वायु और प्रकाश-स्नान करने के अलावा बरसते पानी में नंगे सिर चलना भी बहुत लाभदायक है ।

जब कभी समय और मौका मिले, वायु और प्रकाश-स्नान करने वाले भी नंगे पैर जरूर चले ।

विशेष स्नान, साधारण स्नान अथवा सिर धोने के बाद या नंगे पैर टहलने के बाद भी शरीर को तौलिये से सुखाना अप्राकृतिक है। यह आदत ठीक नहीं है। खुले में खूब कसरत कीजिये, वदन अपने आप सूख जायेगा।

जाड़ा, गरमी, बरसात—सभी दिनों में सोने के कमरे की खिड़कियाँ रात में भी खुली रखनी चाहिए।

घूप-नहान भी एक प्रकार का वायु और प्रकाश-स्नान है। इसके लिए किसी वन में जाकर निर्वस्त्र होकर जमीन पर लेटना चाहिए। यदि घूप बहुत तेज हो और आपने कभी पहले घूप-नहान न लिया हो तो वदन को जलने से बचाने के लिए वदन पर कोई पतला-सा कपड़ा या बड़ा अच्छा हो कि ताजी हरी पत्तियाँ डाल ली जायें।

ठडी गीली मिट्टी भी सारे वदन पर लगाकर उसे जलने से बचाया जा सकता है।

घूप से जलना न हानिकारक है न खतरनाक, पर जले हुए स्थानों में अक्सर बहुत पीड़ा होती है; अतः जहाँ तक वन सके इस प्रकार जलने से अपने को बचाना चाहिए। यदि कहीं जल ही जाय तो उसकी दवा है ठंडे पानी एवं ठंडे पानी से भीगी पट्टियों का प्रयोग। (गीली मिट्टी लगाना भी उतना ही लाभकर होगा)। आम तौर से काम में लाये जाने वाले मरहम और तेलों का प्रयोग कभी न करना चाहिए।

घूप बहुत तेज हो तो घूप-नहान बहुत अधिक देर तक कभी नहीं लेना चाहिए। वायु और प्रकाश-स्नान लेते समय कभी घूप में और कभी साये में रहा जा सकता है।

यह आवश्यक है कि घूप-नहान जमीन पर लेटकर ही लिया जाय। घर की छत पर या विछौने पर लेटकर लेना, जैसा कि लोग

अक्सर किया करते हैं, ठीक नहीं है। मनुष्य धरती का है।

पृथ्वी के सीधे सपर्क में आने पर मनुष्य पर जो जीवनदायक प्रभाव पड़ता है उस पर मैं सुविस्तृत प्रकाश फिर डालूंगा।

यदि नगे होकर वायु और प्रकाश-स्नान लेने का मौका न मिले तो हलके कपड़े पहनकर खुली जगह में, और उसका भी मौका न मिले तो अपने कमरे में ही लेना ठीक होगा। जब धूप में लिया जाय तो मुंह को धूप से बचाना चाहिए।

धूप-नहान के बाद कटि-स्नान लेकर शरीर की गरमी शांत करनी चाहिए।

५

भंभरीदार भोपडी

मैदान में बनी भोपडी में, जिसमें वायु और प्रकाश निर्बाध रूप से आते हो, सोने से बड़ा लाभ होता है।

यह विल्कुल मामूली भोपडी होती है। वर्षा के पानी से बचाव के लिए ऊपर छाजन डाल देते हैं। इसमें दीवारे नहीं होती, विल्कुल खुली या भंभरीदार होती है। आधी और तेज हवा से बचने के लिए परदे होते हैं और जाड़े के दिनों में घोर ठंड से बचने के लिए सरकड़े आदि की टट्टी या कम ऊँचाई का काठ का परदा लगा दिया जाता है जिसमें वायु का प्रवेश अच्छी तरह होता रहे। अगर खिड़कियाँ और रोशनदान काफी हो तो दीवारे भी रखी जा सकती हैं और तब यह रहने के काम में भी लाई जा सकती है। छत में भी रोशनदान रखना अच्छा होता है जिसमें खिड़कियाँ बंद होने पर वे

खुले रखे जा सकें ।

शरीर के लिए, विशेषकर रात्रिकाल में जब वह पाचन-कार्य में सलग्न रहता है, शुद्ध ताजी हवा परमावश्यक है । इस दृष्टि से इस तरह की भोंपड़ी में सोना स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है । जिनके वाग-वगीचे आदि हैं वे रहने के लिए ऐसी भोंपड़ियाँ मजे में बनवा ले सकते हैं ।

जंगल में बने हुए मकानों में भी रसोईघर, रद्दी चीजों आदि की गंध रहने के कमरों में पहुंच सकती है । वायु के दूषित होने का एक कारण यह भी होता है कि एक ही मकान में नीचे-ऊपर बहुत से मनुष्य रहा करते हैं और पत्थर की दीवारों में घुसी हुई दुर्गंध बहुत दिनों तक रुकी रहती है; इसलिए ऐसे मकानों की हवा विलकुल शुद्ध कभी नहीं रहती । भ्रंशरीदार भोंपड़ी में यह खराबी नहीं पायी जा सकती । सर्दी, आंत्रिक ज्वर, विसूचिका, गठिया, घातक अर्बुद, चर्म-रोग, फोड़ा या और कोई भी रोग हो, शुद्ध हवा उसे दूर करने में सबसे अधिक सहायता होती है ।

सारे सुखों का मूल आधार स्वास्थ्य ही है । मनुष्य भौतिक सुखों का उपभोग अपने स्वास्थ्य के अनुरूप ही कर सकता है । इस तथ्य का ज्ञान हो जाने पर लोग भ्रंशरीदार भोंपड़ी में रहने का लाभ समझने और उसका निर्माण करने लगेंगे और तब प्रकृति की गोद में बनी हुई इन सुन्दर भोंपड़ियों में सोना या रहना लोगों के लिए आश्चर्य का विषय नहीं रह जायगा और इन्हे नगर के कमरों पर बहुत तरजीह दी जाने लगेगी जो गंदे, दुर्गंध से विषाक्त और ऐसे रोगों के उत्पत्ति-स्थान होते हैं जो शरीर को ही विकृत और विषाक्त नहीं करते, बल्कि सभी प्रकार के मानसिक और आध्यात्मिक विकारों—जड़ता और उन्माद, तृष्णा

और विनाश, पाप और अपराध, घृणा और द्वेष, कलह और सघर्ष, सक्षेप मे ससार की सभी बुराइयो के कारण होते है ।

यह भय नही करना चाहिए कि इस तरह की भोपडी मे रहने पर जाडे के दिनो मे ठिठुरकर मर जायगे । अगर साधारण तोशक और रजाई या कवल हो तो मैदान या जगल मे वनी ऐसी भोपडी मे आराम से रहा जा सकता है, क्योकि शुद्ध और ताजी हवा मे सास लेने पर, भरे और गदे कमरे मे सास लेने की अपेक्षा शरीर मे अधिक गरमी पैदा होती है ।

इन भोपडियो मे सोनेवालो और उनके कपडो का वर्पा से मजे मे बचाव हो जाता है । मौसम अच्छा होने पर खुले मैदान मे सोना भभरीदार भोपडी मे सोने की अपेक्षा अधिक लाभदायक होता है, क्योकि हम प्रकृति की ओर जितना ही वढते जाएगे वह हमे उसका उचित पुरस्कार देती जायगी । मैदान मे सोने पर हम अविराम गति से विचरण करनेवाले तारो तक पहुचते है और मद समीरण हमारा आलिंगन करता रहता है । सुंदर रात्रि मन को तो मुग्ध करती ही है, शरीर तथा आत्मा की सारी कमजोरियो को भी दूर कर देती है ।

अगर कोई मनुष्य मकान से वाहर खुले मैदान मे सोता है तो इसमे दिखावे या उपहास की कोई वात नही है जब कि खरहे, हिरन, वारहसिंगे, सूअर तथा अन्य बहुत से जीव मैदान मे ही रहते हुए अपनी साफ चमकीली आखो, शरीर की स्फूर्ति और शक्ति, स्वास्थ्य तथा प्रकृति से प्राप्त अन्य अच्छे गुणो को उत्तम ढग से वनाये रख सकते हैं । ये पशु मनुष्य की तरह आचरण नही करते जो अपने स्वास्थ्य की उपेक्षा ही नही करते, उसे अपने ही पैरो से रौदा करते हैं जिससे उनका जीवन कटु और दुःखमय हो जाता है ।

स्वास्थ्य की दृष्टि से भारी-भरकम मकानों से छोटे हलके मकान अच्छे होते हैं। वागों में या वृक्षों से परिवेष्टित छोटे-छोटे मकान अधिक बनने चाहिए। गलियों में कतार में बने हुए मोटी दीवारोवाले मकान स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छे नहीं होते। नगर की सीमा पर बने हुए मकान भीतर के मकानों से कुछ अच्छे होते हैं। मकानों की बनावट ऐसी होनी चाहिए जिसमें हवा और रोगनी बिना किसी रुकावट के हमेशा आती रहे।

: ६ :

वेश-भूषा

प्रकृति की इच्छा है कि मनुष्य नंगा रहे, और इसी तरह के जीवन के उपयुक्त उसने मनुष्य के शरीर को बनाया है। यदि ऐसी बात न होती तो मनुष्य चरखे-करघे का आविष्कार करने के बहुत पहले ही मर-खप गया होता। इसलिए यथार्थ बात यही है कि मनुष्य को किसी तरह का भी कपड़ा नहीं पहनना चाहिए।

हम अपने शरीर को चाहे कुछ क्षणों के लिए ही क्यों न ढके, किंतु ऐसा करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बुरा है। मनुष्य को प्रकृति ने कैसा स्वास्थ्य दिया था, उसकी शारीरिक और मानसिक शक्ति कितनी तीव्र थी, उसे कितनी उम्र मिली थी और वह कितने आनंद और सुख का अधिकारी था—इसका ज्ञान हमें नहीं है, अतः हम यह नहीं समझ पाते कि कपड़े पहनकर और फलतः अपने शरीर को प्रकाश और वायु से वंचित रखकर मनुष्य-जाति ने अपने शरीर को कैसी कल्पनातीत हानि पहुंचाई है। शीतोष्ण कटिबंध में अभी कई

ऐसी जातियां हैं (उदाहरण के लिए फायर आइलैंड के रहनेवाले तथा दूसरे लोग) जो जाड़ा हो अथवा गरमी, कभी कपडे नहीं पहनती। कुछ ही वर्ष हुए, समाचार-पत्रों ने यूरोपनिवासी किसी कैप्टन स्मिथ की सारे कटिवंधो मे की गई उस यात्रा का वर्णन किया था जो उन्होने विना कपडे, विल्कुल नगे वदन की थी।

आज हम एकाएक फिर से सवके नगा रहना शुरू करने की आशा क्यों नहीं कर सकते, यहां यह बताने की मुझे आवश्यकता प्रतीत नहीं होती।

पर इस बात की सख्त जरूरत है कि हम ऐसे ही कपडे पसंद करे और बनाएं जो वायु और प्रकाश को शरीर तक आसानी से और भरपूर पहुंचने दे और जिनसे होकर शरीर की दूषित वायु विना किसी कठिनाई के निकलती रह सके।

इधर बहुत दिनों से स्त्री और पुरुष दोनों के लायक अनेक प्रकार के हवादार कपडे बाजार में विकने लगे हैं, पर जो कपडे सिलवाये जाएं उनका सच्छिद्र और हवादार होना ही काफी नहीं है, बल्कि वे चुस्त न होकर खूब ढीले-ढाले भी होने चाहिए।

कपडे अजीब किसम के और बहुत काट-छाटकर सिले हुए नहीं होने चाहिए, अन्यथा वे व्यर्थ में लोगों का ध्यान आकृष्ट करेंगे; पर न तो कुरुचिपूर्ण फैशन का गुलाम होने की जरूरत है और न भड़कीले कपड़ो को मान्यता देने की ही।

इस सबध मे "बढ़िया कपडे पहनकर आदमी बड़ा दिखाई देता है", लोगों की यह आम धारणा बड़ी नैराश्यजनक है, पर हमें यह आशा करनी चाहिए कि ऐसा वक्त शोध आयेगा जब लोग वस्तुतः ऊंची चीजो की सुंदरता को समझने लगेंगे।

बाजार मे कई तरह की स्वास्थ्यप्रद कहीं जानेवाली बनियाइने

मिलती हैं, किंतु वे तो और भी निकम्मी होती हैं। ऊनी कमीज या बनियाइन तो पहनना ही न चाहिए। उन के सीधे संपर्क में आने पर त्वचा सुकुमार हो जाती है। फोड़े-फुसी या घाव पर कोई ऊनी पट्टी नहीं बाधता, जो चीज चुटीली या घावभरी त्वचा के लिए बुरी है वह स्वस्थ त्वचा के लिए बहुत अच्छी कैसे हो सकती है ?

अनेक सूती बनियाइनें बड़ी गहरी बुनी होती हैं। घोने पर वे सिकुड़कर नमदे की तरह की हो जाती हैं। सन के बने कपड़े बहुत भारी तो होते ही हैं, वे अक्सर हवादार भी नहीं होते। कुछ कपड़े बड़े महीन और पतले होते हैं, अतः वे बदन में बिल्कुल चिपक जाते हैं। कई कपड़े इतने कमजोर होते हैं कि बहुत जल्दी फट जाते हैं। कमीज और बनियाइन के लिए कपड़ा खरीदते वक्त इन बातों का पूरा ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि इनका हमारे स्वास्थ्य से विशेष संबंध है।

मेरे चिकित्सालय में लोग जो कमीजे पहनते हैं वे बहुत हवादार होती हैं और इतनी पतली नहीं होती कि बदन में चिपक जाए। इनका रंग मलाई का-सा होता है, ये बिल्कुल सफेद कपड़े की भी बन सकती हैं।

सबसे अधिक अत्याचार तो हम अपने पैरों पर करते हैं। शरीर के किसी भी अंग की वनिस्वत पैरों से अधिक गंदगी निकलती है, यह उनसे निकलनेवाले पसीने से स्पष्ट प्रतीत होता है। इसलिए पैरों को समय-समय पर खुला रखना चाहिए, पर दुर्भाग्य से चाल इससे बिल्कुल उल्टी है। लोग अपने पैरों को चमड़े के तंग जूतों में बसे रखते हैं जिससे उन्हें कष्ट होता है और स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचता है।

चमड़े के जो जूते पहने जायं वे कड़े फिट न हों। कपड़े अर्थात्

कैनवस के बने जूते चमड़े के जूतों से अधिक स्वास्थ्यप्रद होते हैं। अब कैनवस के जूते हर जगह विकने लगे हैं। रबड और चमड़ा स्वारथ्य के लिए खास तौर से हानिकारक है। इसलिए चमड़े के जूतों, दस्तानों एवं जुराबि के इस्तेमाल से बचना चाहिए। सूत के पतले मोजे ऊनी मोजों से अच्छे हैं।

दस्तानों का प्रयोग विलकुल न करना चाहिए। यदि उनका व्यवहार किया ही जाय तो वे सूत या बटे सूत के बने होने चाहिए। जुराबि भी मजबूत लचीले सूती कपड़े के बने होने चाहिए।

सबसे अच्छा तो यही है कि मनुष्य फिर से नगे पाव चलना आरंभ करे। नगे पाव चलने को लोग तमागे की चीज न समझे; इसके लिए इस अवघ की अनेक प्रचलित रूढ़ियों को मिटाना होगा, पर ऐसी रूढ़ियों से हमें बहुत डरने की जरूरत नहीं है, हमें हिम्मत करके आगे बढ़ना चाहिए और लोगों के सामने आदर्श उपस्थित करना चाहिए। ऐसा कर हम लोगों को 'प्रकृति की ओर लौटो' के पथ पर लगायेंगे। इसके लिए आवश्यकता हो तो हमें कष्ट भी सहना चाहिए। फिर शीघ्र ही हमारे साथ चलनेवाले लोग मिल जायेंगे।

यदि शहर की सड़को पर नगे पाव चलने की हमारी हिम्मत न हो तो जब हम गावों में जाय या यात्रा आदि पर निकले, उस वक़्त तो हमें नगे पाव ही चलना चाहिए।

अपने घर में या अपने कमरे में हम चप्पल पहनकर मजे में रह सकते हैं और अपने पैरों को आराम दे सकते हैं। मुझे तो चप्पले बड़ी सुंदर लगती हैं। प्राचीन यूनान-निवानी और पुर्गने राजा त्रिगों में चप्पल पहने दिखाये जाते हैं और वे चप्पल पहने बड़े भव्य प्रतीत होते हैं। आज की चप्पलों और सेडिलों में कई दुर्गुंग होते हैं। कई

ऐसी होती है जो पैरों को दबाती और काटती है। मेरे चिकित्सालय में जो सेडिलें पहनी जाती हैं वे मेरे बताये अनुसार बनी हैं और इन दुर्गुणों से मुक्त हैं। उनमें पैर, बहुत अधिक स्वतंत्र रहते हैं और उन्हें आराम मिलता है।

प्राचीन काल में पाजामा घृणा की दृष्टि से देखा जाता था। जो पाजामा पहनता था लोग उसे जगली समझते थे, साधारण लोग ढीला-ढाला मोडदार 'टोंगा' (प्राचीन रोम का चोगा-विशेष) पहनते थे।

आज के लोग पाजामा छोड़कर टोंगा या चोगा पहनना जल्दी पसंद न करेंगे। लोगों की इस रुचि के विपरीत कोई दूसरी चीज चलाना कठिन प्रतीत होता है; पर इतना तो हो ही सकता है कि लोग कसे हुए जाघिए वगैरह का उपयोग न करें।

स्त्रियां, लडकियां और छोटी-छोटी बच्चियां तक जाघिया क्यों पहनती हैं, यह बात बिल्कुल समझ में नहीं आती। मैं यहां इस रिवाज की निंदा करने में समय नहीं लगाऊंगा, पर मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि यदि स्त्रियां जाघिया पहनना बंद कर दें और उनके पैरों के चारों तरफ हवा आ-जा सके तो वे गर्भाशय के रोग, बच्चे जनने में पीडा, मूच्छ्रा आदि अनेक रोगों से, जिनसे वे प्रायः पीडित रहती हैं, बची रहेगी।

कीजिये और देखिये।

हमारी मा-बहनो के वस्त्रों में एक भयंकर राक्षसी घुस आई है— वह राक्षसी है चोली। पुराने जमाने की निशानी के तौर पर रखे गये यंत्रणा देने के अस्त्र, जिनसे मनुष्य के अत्याचार करने की सीमा प्रदर्शित होती है, मुझे इतने भयानक नहीं प्रतीत होते जितनी आजकी ये चोलियां। अत्याचार के उन साधनों का प्रयोग तो बड़े-बड़े अप-

राधियो को सजा देने के लिए किया जाता था और अपराधी इसे जबरन सहता था, पर हमारी मा-बहने तो खुशी-खुशी अपनी इच्छा से अपने ऊपर भयानक अत्याचार कर रही हैं और इन चॉलियो से इस हद तक अपने को कसती हैं कि उनके लिए सास तक लेना कठिन हो जाता है। यह बड़ी विचित्र पहेली है।

स्त्रिया अपने इस कष्ट की इतनी आदी हो गई हैं कि वे इसका अब अनुभव ही नहीं कर पाती, पर वास्तव में यत्रणा के उन प्राचीन अस्त्रो से चोली की यत्रणा कम नहीं होती।

चोली के विरुद्ध अब तक लोगो ने बहुत-कुछ कहा और लिखा है, पर उससे कोई विशेष लाभ नहीं हुआ। मैं इस विषय पर अब व्यर्थ के लिए अधिक लिखना उचित नहीं समझता। जब तक बेहोगी के दीरो, मूच्छा, तरह-तरह की कमजोरियो और पीडाओ को आनंद की वस्तु समझा जाता है और पीले करुणोत्पादक चेहरे को सौंदर्य का आदर्श, तब तक चोली का चलन बना रहेगा। इस सत्रध की अपनी गलती के लिए जब पुरुष सजा पा लेंगे तब ईश्वर उन्हें अवश्य अजल देगा।

यदि स्त्रिया ढीले कपडे पहनना पसंद करे तो वे कई तरह की ऐसी ढीली अगिया भी बना सकती हैं जिनका शरीर पर दबाव न पड़े और रक्त के संचालन में बाधा न हो।

कितना अच्छा होता, यदि जनमते ही बच्चो को गरमाने के लिए कपडे में लपेटने की प्रथा का अंत हो जाता। इस प्रथा के कारण बच्चो की बाढ शुरू में ही रुक जाती है। बच्चो में बडों की अपेक्षा जीवनी शक्ति और उष्णता अधिक होती है। वे नंगे रहना बडों से ज्यादा अच्छी तरह बर्दाश्त कर सकते हैं। उनकी नैसर्गिक प्रवृत्ति उन्हें अपने कपडे उतार फेंकने के लिए बार-बार प्रेरित करती है।

जब कभी उनके कपड़े उतार दिये जाते हैं, वे कितने खुश होते हैं। अतः हमें प्रकृति की आवाज पर ध्यान देना चाहिए और बच्चों को समय-समय पर नंगे सुलाने और नंगे रखने का खयाल रखना चाहिए।

प्यारी माताओ, यदि आप अपने बच्चों के कपड़ों की कम चिंता करेगी तो निश्चय जानिये कि वे एक दिन आपको इसके लिए अवश्य धन्यवाद देंगे। वे आपके इतने अधिक कृतज्ञ होंगे कि जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकतीं। नंगे पांव रहने में बच्चों को बड़ा आनंद मिलता है। हमें उन्हें यह आनंद मनाने देना चाहिए और उन्हें इस आज की सभ्यता के रोग, शोक और अकाल-मृत्यु से बचने के पथ पर चलने से न रोकना चाहिए। यदि हम इस संबंध में औचित्य से काम लेंगे तो हमें अपने बच्चों के लिए व्यर्थ की किंता, दुःख और कष्ट उठाने की आवश्यकता न रहेगी। पर बात क्या है कि माताएं अनजाने अपने सुकोमल प्यार को कठोर निर्दयता में बदल देती हैं और बच्चों को उस सच्चे आनंद, खुशी के खजाने का उपभोग नहीं करने देती जो प्रकृति उनके लिए सहर्ष खुला रखती है और इस प्रकार बच्चों के जीवन भर के रोग-शोक का कारण होती हैं! इस गुत्थी को कौन सुलझा सकता है?

फटे हवादार कपड़े पहने, नंगे पांव गांव की धूल में खेलनेवाले प्रसन्नवदन नटखट लड़को और खानावदोशों के लड़कों पर नजर डालिये, फिर बच्चों को स्वस्थ रखने के नियम जानने की आवश्यकता ब रह जायगी। नंगे पांव रहने की आदत डालना बच्चों और बड़ों, दोनों के लिए लाभदायक है।

हम किसी को प्रणाम करते वक्त, गिरजे में और कब्रिस्तान में एवं प्रार्थना के समय की गंभीर और महत्त्वपूर्ण अवस्थाओं में अपनी

टोपी- क्यों उतार देते हैं ? अब भी एक धीमी-धीमी आवाज हमें बताती है कि बुद्धि के उद्गमस्थान सिर को ढकना प्रकृति की इच्छा एव ईश्वर की आज्ञा के विरुद्ध है, अतः पाप है। धार्मिक अनुष्ठानों के समय यह पाप करने से हम अनजाने में ही बच जाते हैं।

प्रकृति ने मनुष्य के सिर को आरंभ में लंबे, घुघराले, लहरदार बालों से सुसज्जित किया था। स्त्रियों के बाल तो इतने बड़े होने चाहिए कि उनकी सुनहली अलकों से उनका सुंदर शरीर ढक जाय। पर मनुष्य जब अपने सिर को ढकता है-तब वह प्रकृति की इस देन का निरादर करता है। इसे नष्ट कर देना पापपूर्ण भी है और सुखतापूर्ण भी। ईसा के सिर को कभी किसी टोपी ने नहीं ढका। उसे तो केवल काटो के ताज से सुसज्जित किया गया था।

जितना ही अच्छी तरह सिर को ढका जाता है उतना ही अधिक बालों को नुकसान होता है, अतः वे बिलकुल उड़ जाते हैं। बाल उड़ जाने पर हम सुंदर से अधिक असुंदर ही प्रतीत होते हैं। खल्वाट मस्तक साक्षात् कुरूपता है।¹

अतः सभी टोपियाँ और हैट हवादार और हल्के होने चाहिए और उनके अंदर अस्तर में चमड़ा नहीं लगाना चाहिए। भीतर की तरफ चारों ओर कपड़े की (ऊनी) पट्टी लगाई जा सकती है, पर नंगे सिर रहने के लिए हमेशा मौका निकालना चाहिए। जब हम

¹जो फिर से या अच्छे घने बाल उगाना चाहते हैं उन्हें प्रकृति के नियमों के अनुसार (जल, प्रकाश, वायु, भोजन) जीवन व्यतीत करना चाहिए। और जहाँ जहाँ बने, सिर को नगा रखना चाहिए। सिर पर मिट्टी को पट्टी रखने से सिर की त्वचा से विजातीय द्रव्य खिंच आयेगा और बालों के उगने में सुविधा होगी। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा बालों के बढ़ने और घने होने में और भी सुविधा मिलेगी।

अपने घर में रहे या कमरे में बैठकर काम करें, उस वक्त हमें अपना सिर खुला रखना चाहिए। शहर की सीमा पार कर लेने पर हमेशा टोपी उतार लेनी चाहिए।

यदि लोगों में एक बार फिर से नंगे सिर, नंगे पाव और वन सके तो माभियों की भाँति सीना भी खोल कर रहने की आदत डाली जा सकती तो उन्हें अपार लाभ पहुँचाया जा सकता। लोगों का यह प्रकृति की ओर एक बड़ा कदम होता और जीर्ण रोगों की लंबी श्रृंखला जगह-जगह से टूट जाती। पर कभी भी इतने कम कपड़े पहनने की जरूरत नहीं है कि आदमी जाड़े से ठिठुरता रहे और कष्ट भोगता रहे।

यदि हम हर तरह से प्राकृतिक जीवन विताना आरंभ कर देंगे तो हमारे शरीर में स्वयं धीरे-धीरे इतनी उष्णता उत्पन्न हो जायगी कि हम अपने को जाड़ों में जिन ऊनी कपड़ों से लादे रहते हैं उनमें से एक के बाद दूसरा कपड़ा स्वयं अपनी इच्छा से और खुशी-खुशी उतार फेंकेगे। यह नहीं कि उस वक्त उनके बिना हमारा काम चल जाएगा, वरन् उनका फिर से उपयोग करने पर उनसे हमें तकलीफ होने लगेगी।

कुछ लोग प्राकृतिक जीवन से यह अर्थ लगाते हैं कि ऐसा जीवन व्यतीत करनेवाले को टेबुल, कुँसी, मेज, कपड़े आदि वस्तुओं से, जो उसे अभी तक आराम और आनंद प्रदान करती रही हैं, वंचित रहना पड़ेगा, पर यह डर निराधार है।

आरंभ में जो इन वस्तुओं से जितना चाहे आनंद उठाये, पर प्रकृति-पथ पर अग्रसर होने पर सभ्यता के ये अधिकांश चिह्न धीरे-धीरे न केवल व्यर्थ प्रतीत होंगे, वरन् वे भारवत् एव कष्टकर हो जायेंगे। उनसे तब खुशी-खुशी छुट्टी ली जा सकेगी और इस प्रकार

प्राप्त सादगी और स्वतंत्रता अवश्य ही अधिक आनंद और सुख का सर्जन करेगी ।

इसलिए चलो प्रकृति की ओर लौटें । इस पथ पर चलकर हम आनंद और प्रसन्नता प्राप्त करेंगे, शांतिप्रदायिनी सादगी के अधिकारी होंगे और असतोष की मूर्ति आवश्यकता से मुक्ति मिलेगी ।

आज हम इतने सुकुमार हो गये हैं कि कपडे विना हमारा काम नहीं चलता । दूसरे, कपडों की इसलिए भी ज़रूरत है कि समाज में विना कपडे के रहना लोगों में अपने प्रति क्रोध और घृणा उत्पन्न करता है । कपडों से बस इतना-सा काम सघता है, अन्यथा वे विल्कुल व्यर्थ हैं ।

कपडों द्वारा न तो चमकने की और न लोगों को अपनी ओर आकृष्ट करने की इच्छा करनी चाहिए और न उनसे अपनी नकली कीमत् बढ़ाने की ही कोशिश करनी चाहिए । यदि ऐसा हो तो फिर हम अपने कपडों के लिए पहले की तरह चिंतित न रहेंगे, उनका हमारे लिए विघ्न मूल्य न रह जायगा, न वे हमारा उतना समय लेंगे और न उन पर उतना ध्यान देना पड़ेगा । निस्मदेह यह बड़े सतोष की बात होगी । तब होंगे अपने शरीर पर अगूठी, हार, वाजूबद, कठी-से कृत्रिम अलंकार लटकाने और चिपकाने की ज़रूरत न रह जायगी ।

ससार को मुक्ति दिलानेवाले ईसा ने अपने अनुयायियों से अनुरोध किया था कि वे दो कोट न पहनें, और उन्होंने कहा था—
“जिसके पास दो कोट हैं उनमें से एक वह उसे दे दे जिसके पास एक भी नहीं है ।”

यदि ईसा लोगों को प्रकृति-पथ पर लौटाये वगैर उन्हे जिदगी में सुखी और ईश्वर के निकट भला बनाने की कोशिश करते तो वे

भी अपने पहले और बाद में हुए क्षीण-ख्याति सुधारकों की भांति असफल रहते । उस दशा में प्रकृति की अवहेलना करने के कारण विस्मृत हुए अनेक दार्शनिकों एवं उपदेशकों की भांति ईसा और उनके उपदेश भी विस्मृति के गर्त में कब के विलीन हो गये होते ।

ईसा के समय में एसेन नाम का एक छोटा-सा संप्रदाय था । इस संप्रदाय का वर्णन रोम के इतिहासकार जोसेफस और फिलो ने किया है । ये एसेन बिल्कुल प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते थे । अपने जीवन के कुछ भाग में तो ये संन्यासी की तरह रहते थे । उस वक्त ये रेगिस्तान में या पहाड़ पर रहते थे । रोग और आवश्यकता से रहित इस तरह के जीवन द्वारा वे इस पृथ्वी पर सुख और आनंद प्राप्त करते थे और अपने को स्वर्ग के लिए तैयार करते थे ।

एसेनों के उपदेश, जो हमें इतिहासकारों द्वारा प्राप्त है और ईसा के उपदेशों में, जो इंजील में लिखे मिलते हैं, इतना अधिक साम्य है कि खुले दिल और दिमाग से सोचनेवाला व्यक्ति इस परिणाम पर पहुंचता है कि ईसा निश्चय ही एसेन थे । धर्मशास्त्रियों का भी मत इसके विपरीत नहीं है ।

इस विषय पर मैं फिर लिखूंगा । हां, इतिहासकारों का कहना है कि एसेन हर प्रकार के आडवर से दूर रहते थे और केवल एक सफेद-सा लवादा अपने शरीर पर धारण करते थे जो अधोवस्त्र और ऊर्ध्व वस्त्र दोनों का काम देता था और इससे शरीर ढकने का काम पूरा-पूरा चल जाता था । एसेनों को अपने को सुंदर दिखाने की इच्छा नहीं थी और न वे कपड़ों द्वारा भव्य बनना और लोगों पर रोव जमाना चाहते थे । जब उनका चोगा फट-फटकर शरीर को किसी तरह ढकने लायक नहीं रह जाता था तभी वे उसे बदलते थे । इसके पहले वे नये चोगे का व्यवहार नहीं करते थे ।

प्राकृतिक जीवन-सवधी ईसा के उपदेश धीरे-धीरे करीब-करीब विस्मृत हो गये या लोगो ने उनपर विशेष ध्यान नहीं दिया, अथवा अब लोग उनका केवल लाक्षणिक अर्थ लगाते हैं ।

“जिसके पास दो कोट है वह एक कोट उसे दे दे, जिसके पास एक भी नहीं है” —अपनी इस आज्ञा का ईसा चाहते थे कि लोग लाक्षणिक नहीं, शब्दश अर्थ करे और वही अर्थ करे जो एसेन करते थे । अतः प्रत्येक सच्चे ईसाई और हर ईमानदार आदमी को चाहिए कि वह अपने लिए केवल एक लिवास रखकर बाकी सारे कपड़े गरीबो को दे दे ।

आज के वातावरण में लोगो के वधे विचारो के अंतर्गत रहकर अधिक-से-अधिक प्रकृति के निकट रहने के लिए एव ईसा के आज्ञा-नुसार चलने के लिए स्वास्थ्य को कम-से-कम हानि पहुंचाते हुए किसे कितने कपड़े की जरूरत होगी, वह कपड़े के मामले में कितनी सादगी अपना सकता है एव उसकी आवश्यकता से किस हद तक स्वतंत्र हो सकता है, इसका निर्णय प्रत्येक को अपने लिए स्वयं करना चाहिए ।

कम-से-कम नये कपड़े बनवाते समय तो हमें सादगी और स्वास्थ्य का ध्यान रखना शुरू कर ही देना चाहिए । स्त्रियो को इधर खास तौर से ध्यान रखने की जरूरत है । सादे कपड़े पहनना शुरू कीजिये, वे आपको आज के मूर्खतापूर्ण फैशनेबुल कपडो से अधिक सुंदर जचने लगेंगे । जो स्त्री फैशन की गुलाम न बनकर, बल्कि फैशन की अवहेलना कर, सादे कपड़े पहनती है, वह कभी नुकसान नहीं उठायेगी । उसे इसके लिए हर जगह सहानुभूति और सम्मान मिलेगा ।

मूर्खतापूर्ण फैशन की प्रशंसा करना अब हमें बंद कर देना

चाहिए । जो लोग बहुमूल्य वस्त्र पहनकर अपने को आकर्षक बनाना चाहते हैं उन्हें ईसा के इन शब्दों पर ध्यान देना चाहिए “खेत में खिली हुई लिलो की ओर देखो, कितनी सुंदर है । और मैं तुम्हें बताता हूँ कि यद्यपि सोलोमन इसकी तरह सजाये नहीं गये थे, पर वे इससे कम गौरवशाली न थे ।” खेतों में खिले फूल, एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर प्रमुदित मन दौड़ती गिलहरी, पत्थरों और झाड़ियों पर से गान से छलांगे मारता हुआ हिरन, सुंदर पखोवाली गाती हुई चिड़िया, ये सभी सुंदर हैं ।

अपने सुंदर केशों से सुसज्जित, उत्कृष्ट रूप से मुडौल अंगोंवाली ढीला-सा वस्त्र पहने यूनान की स्त्री भी सुंदर होती थी । सैमन स्त्रियाँ अपने सौंदर्य के लिए बहुत प्रसिद्ध हैं । प्रकृति की ये वालिकाएँ बहुत थोड़े कपड़े पहनती हैं और अपने द्वीप में निष्कपट भाव से विचरण करती रहती हैं । इनका भोजन होता है करीब-करीब केवल फल, जिन्हें प्रकृति अब भी बहुतायत से उपजाती है ।

जवानी में ही वृद्धत्व को प्राप्त हुए, मवखन-सी चिकनी चांद लिये, नुकीले टोवाँले जूतों, एक आंख के चश्मे तथा अन्य सिंगार-सामान से बने-ठने जवान कुरूपता की प्रतिमूर्ति हैं, उन्हें देखकर घृणा होती है ।

खेत में गड़े डरावे की तरह प्रेत-सी लगती हुई पीली-पीली लड़कियाँ और स्त्रियाँ, जो गोटे-पट्टे से लैस चमकीले भड़कदार कपड़े पहने, सिर के बालों को आड़ा तिरछा किये, रुनभुन-रुनभुन बजते गहने पहनकर शहर की सड़को पर घूमती नजर आती हैं उन्हें कुरूप न कहा जाय तो क्या कहा जाय ? उनकी ओर लोग आकृष्ट नहीं होते, वरन् उन्हें देखकर प्रत्येक सौंदर्य के पारखी के मन में घृणा

उत्पन्न होती है ।

ईसा ने अपनी आज्ञा में छोटी-छोटी बातों पर भी ध्यान रखा है । उन्होंने अपने शिष्यों को छड़ी लेकर चलने से भी मना किया है—“तुम लोग अपने साथ दो कोट न रखो, न जूते ही पहनो और न छड़ी लेकर ही चलो ।” इसलिए विना छड़ी के टहलना अधिक प्राकृतिक एवं स्वास्थ्यप्रद है । अनुभव की बात है कि विना छड़ी लिये चलना अधिक सुखप्रद और स्वास्थ्यप्रद है ।

कपड़ों की बात तो अलग रही, घर को सजाने में भी हम जिस तडक-भडक से काम लेते हैं वह अधिकतर अप्राकृतिक और हानिप्रद है । इस दृष्टि में भी हम अपनी उस प्राकृतिक दशा से बहुत दूर जा पड़े हैं जब मनुष्य ईश्वर के बनाये प्रासाद में, तारों से ग्रथित आकाश के नीचे, पेड़ों के सायेदार गुब्बे के तले रहता था और नुली धरती पर बैठता और लेटता था । उस समय प्रकृति स्वयं अपने हाथों उनके घर को फूल-पौधों और वृक्षों से सजाती थी ।

पहले हमें तकिया और झालर लगी मेज-कुर्सी से बचना चाहिए और उनका त्याग करना चाहिए । मुलायम गद्दी-तकिया लगे सोफे पर बैठने या लेटने पर शरीर के कुछ अंग बहुत अधिक गरम हो जाते हैं । फल यह होता है कि इन अंगों में रक्त इकट्ठा हो जाता है जिससे शरीर के रक्त-संचालन में बाधा पड़ती है, थकान और सुस्ती आती है, कापुरुषता और हर तरह की कमजोरी का आगमन होता है । मैं समझ नहीं पाता कि लोग गद्दे और झालरदार टेबुल-कुर्सी से, जिनमें गर्दा बुरी तरह फसा है, भरे कमरे में आराम का अनुभव कैसे करते हैं । इनके बजाय बेत की बर्नी और बेत से बनी कुर्सी आदि का उपयोग हो सकता है । सादी लकड़ी से बनी मेज, कुर्सी और बेच, जैसी कि पहले लोग काम में लाते थे, आज के तकिया

और भालरदार सोफे और कुर्सी से अच्छी समझी जानी चाहिए। खिड़कियों को सजाने में भी कम वेवकूफी से काम नहीं लिया जाता। पहले लोग खिड़की पर पर्दा नहीं लगाते थे। वायु और प्रकाश अवाध रूप से कमरे में आता रहता था और यह बहुत अच्छी बात थी। आज के सुसंस्कृत कुटुंबों में यदि घर में कोई ऐसी खिड़की हो जिससे रोगनी घर में घुस सकती हो, तो यह बड़ी शर्म की बात समझी जाती है और इसलिए वे उस पर पर्दा डाल देना आवश्यक समझते हैं। अतः वे लोग ऐसा पर्दा खिड़की पर नहीं लगाते जिससे सड़क पर चलने वालों को घर के अंदर की चीजे न दिखाई दे, वरन् वे उसपर इतना मोटा कपड़ा लगाते हैं कि कमरे में अंधेरा हो जाता है जिससे कमरा अस्वास्थ्यकर तो हो ही जाता है, उसमें आराम भी नहीं मिलता। यदि खिड़कियों को सजाना ही हो तो क्यों न किसी सुंदर, पतले पारदर्शी कपड़े से उन्हें सजाया जाय जिससे सूर्य की किरणों और प्रकाश को कमरे में पहुंचने में कम-से-कम रुकावट हो।

यहां मैं विछावन के बारे में भी थोड़ा-सा कहना चाहता हूँ। मनुष्य की जिंदगी का आधा भाग विछावन पर ही कटता है। विछावन पर वह अपनी थकान दूर करना और अपना स्वास्थ्य बढाना चाहता है। इसलिए विछावन पर बहुत ध्यान देने की जरूरत है ताकि उसे प्रकृति के अनुकूल बनाया जा सके। पहली जरूरत विछावन के बारे में यह है कि उसमें हवा आसानी से आ-जा सके। चादर के अंदर की हवा शरीर से निकली भाप और पसीने के ससर्ग में आकर गदी हो जाती है। उसकी गंदगी दूर करने के लिए चादर के अंदर की हवा को बाहर की हवा से मिलने का पूरा मौका मिलना चाहिए। इसलिए रुई या फर से भरी रजाई और गद्दे का पूर्ण बहिष्कार करना चाहिए। ओढ़ने के लिए केवल ऊनी कंबल सर्वश्रेष्ठ

है। गंदगी
ताकि वह न
चार बा
ऐसे ओढ़ने
में ही है
वि
नवा
तर
ग
क

है। शरीर से लगी रहने वाली चादर जरा पतली रहनी चाहिए ताकि वह शरीर से अच्छी तरह चिपक सके। कंवल के ऊपर जो चादर डाली जाय वह भी हल्की, सूक्ष्म रध्र-युक्त होनी चाहिए। ऐसे ओढने के नीचे शरीर में उपयुक्त और आवश्यक गरमी पैदा होती है।

विछाने के लिए खर-पयाल की बनी चटाई, जैसी कि पहले चला करती थी, बहुत अच्छी रहेगी। पयाल या खर में हवा अच्छी तरह आ-जा सकती है और वह शरीर को, बिना अप्राकृतिक रूप से गरम किये, काफी गरम भी रहती है। पर आज लोग अपने गयन-कक्ष के फर्श पर विछे गलीचे पर गिरा हुआ खर देखना कैसे पसंद करेगे। इसलिए चटाई का चलन चलेगा, ऐसा प्रतीत नहीं होता।

पर गद्दा समुद्री घास, जई, भूसे आदि से भरकर भी बन सकता है। कवल से भी गद्दे का काम लिया जा सकता है। घोड़े के बालों और ऊन से भी गद्दा बन सकता है। ऊन के साथ यदि घोड़े के बाल मिलाकर गद्दा बनाया जायगा तो ऊन दब-दबकर इतना चिपटा नहीं हो जायगा कि हवा उसके आर-पार न जा सके।

ऊत्रे-ऊचे तकिए लगाकर सोते वक्त सिर को बहुत न उठाइये। तकिए हो ही तो बहुत पतले। ओढने के नीचे विल्कुल नंगे (बिना कमीज या जाघिया पहने) सोने पर जितना जोर दिया जाय, कम है। बिना कपड़े पहने सोने पर कपड़े पहनकर सोने से शरीर ज्यादा गरम रहता है। हवादार गद्दे बड़ी आसानी से बन सकते हैं। धीरे-धीरे लोगों को पुरानी चाल के गद्दे छोड़कर स्वास्थ्यकर गद्दे बनवाने चाहिए।

: ७ :

घरती माता

मछली जल का जीव है, वह जल में ही रह और जी सकती है। पक्षी का निर्दिष्ट स्थान वायु है। वह आकाश का राजा है। जब वह आराम करना चाहता है तब वह पेड़ पर बैठता है, इसके लिए जमीन पर तो शायद ही कभी उतरता है। (मेरे यह कहने का लक्ष्य मुर्गी-सा परदार जानवर नहीं है) लेकिन आदमी घरती पर चलता है। जब तक आदमी ने जूते-कपड़े नहीं पहने थे तब तक वह बैठता था या चलता, दोनों ही हालातों में पृथ्वी के सीधे संपर्क में रहता था।

पृथ्वी और मनुष्य के संबंध में उस वक्त किसी प्रकार भी अडचन नहीं पड़ती थी।

प्रकृति यह चाहती है कि उसका और मनुष्य का यह निकट संबंध अब भी बना रहे। प्रकृति की इस इच्छा को एक पवित्र एवं अलंघ्य नियम की तरह समझना चाहिए जिसे तोड़ने पर हमेशा दंड मिलता है।

यह जानकारी मुझे अधिक-से-अधिक प्रकृति की ओर लौटने तथा अपने और अपने साथियों के लाभ के लिए उसके नियमों को गहराई से समझने की अटूट एवं अथक कोशिश के सिलसिले में हुई और मुझे आशा है कि लोगों के लिए यह जानकारी काम की होगी। मुझे इसका अनुभव साफ-साफ हुआ है कि कमरे अथवा तख्तों पर नगे पैर टहलना उतना पुरअसर, शक्ति एवं उत्साहवर्द्धक नहीं है जितना खुली घरती पर टहलना; चाहे उसपर की धूल और घास बिल्कुल सूखी ही क्यों न हो। वनवासियों एवं वन में काम

करनेवाले मजदूरों से बात होने पर उन्होंने मुझे विश्वास के साथ कहा है कि वेच अथवा और किसी चीज पर सोने से पृथ्वी पर सोना उनके अधिक अनुकूल पडता है एव इससे उन्हें अधिक शक्ति भी मिलती है ।

पशु और मनुष्य, दोनों ही पौधो की तरह पृथ्वी के प्राणी है । उनके विकास मे उनका पृथ्वी से सबध छूट गया और ये नाडी-वृक्ष चलने-फिरने लगे, पर पौधो की तरह पशुओ और मनुष्यो पर प्रकृति के नियम समान रूप से लागू है । उन्हें शारीरिक शक्ति एव प्राणशक्ति अब भी पृथ्वी से ही मिलती है ।

इस जानकारी के बाद मैने नगे पाव पृथ्वी पर चलने को अधिक महत्त्व दिया और मुझे नगे पाव चलने का आरोग्यप्रद गुण ज्यादा-से-ज्यादा समझ मे आने लगा । फिर मै यह सोचने लगा कि मनुष्य धरती से और अधिक लाभ किस प्रकार ले सकता है । मैने पहला काम यह किया कि रोगियो का चारपाई पर सोना बंद करा दिया और उन्हें खुले आसमान के नीचे अथवा वायु एव प्रकाशपूर्ण भोंपडों मे जमीन पर पयाल या गद्दा बिछाकर सुलाने लगा । इस प्रकार सोने के समय वे धरती के कुछ अधिक नजदीक आये । इससे प्रत्यक्ष लाभ मालूम हुआ, नींद ज्यादा ताजगी और आनंद देने वाली हुई ।

पर जल्दी ही कुछ रोगी बिल्कुल नगे ही मुलायम घाम पर पयाल ओढकर सोने लगे । वे सभी सोने मे पृथ्वी से मिले लाभ का वर्णन उत्साहपूर्ण शब्दो मे करते । वे लोग जो कुछ कहते, उममे ज्ञात होता कि यदि रोगी पृथ्वी पर सोना शुरू कर दे तो उन्हें नभी रोगों, खास तौर से आज के प्रचलित कोडियो नाडी-संबंधी रोगो मे से किसी का कोई डर न रहे । रात को सोते मे मनुष्य पर पृथ्वी की शक्तियों का जो प्रभाव पडता है वह निस्सदेह आश्चर्यजनक है ।

जिसने इसका कभी अनुभव नहीं किया है उसकी समझ में इस बात का आना कठिन है कि मनुष्य-शरीर पर इसका सोते में कितना तरोताजा करनेवाला और शक्ति एवं जीवनदायक असर होता है।

रोगी की पाचन-क्रिया को सुधारना एवं उसे शक्तिशाली बनाना प्रत्येक चिकित्सा-पद्धति का पहला काम है। प्राकृतिक नहान एवं वायु और प्रकाश-स्नान से गौच समय पर और साफ होने लगता है, पर पाचन-क्रिया को ठीक करने के लिए जमीन पर सोने-सा दूसरा उपाय नहीं है।

घरती पर सोने से शरीर की सुस्ती जाती, चेतना जगती और आंते मड़ांध एवं पुराने कड़े मल को अच्छी तरह निकाल पाती है। फलतः शरीर नवजीवन और नई शक्ति का अनुभव करता है।

नंगे पांव चलने, प्रकाश और वायु-स्नान लेने या जमीन पर नंगे ले जाने से पृथ्वी की आरोग्य-प्रद शक्ति का वह अनुभव नहीं होता जो रात को पृथ्वी पर सोने से होता है। पता नहीं, यह विशेष लाभ सोते वक्त शरीर के बिल्कुल निश्चेष्ट रहने से मिलता है अथवा पृथ्वी की शक्तिप्रदायिनी क्रिया रात को खास तौर से तेज हो जाती है।

प्रायः सभी पशु, विशेषतया खरहे और हिरन, जब अपने लिए सोने का स्थान बनाते हैं, पत्ती एवं लकड़ी के टुकड़े वगैरह जमीन पर से हटा देते हैं। वे ऐसा निश्चय ही इसलिए करते हैं ताकि वे पृथ्वी के सीधे संपर्क में रह सकें और पृथ्वी की शक्ति उनपर प्रभाव डाल सकें। कोई भी पशु घास, पत्ती, लकड़ी वगैरह इकट्ठीकर उनपर नहीं सोता, इन सब चीजों को तो पक्षी ही अंडा सेने के सुभीते के विचार से गरम रहनेवाला घोंसला बनाने के लिए इकट्ठा करता है। एक खास तौर से ध्यान देने योग्य बात यह है कि जंगल के पशु जहां सोते या आराम करते हैं उस जगह से लकड़ी, डंठल, पत्ती

वगैरह और यहा तक कि यदि हो तो वरफ भी हटाकर साफ कर लेते है । कभी-कभी वे जमीन पर लोट भी लगाते हैं । जर्मनी के शिकारी उनकी इस आदत को 'गदहलोट' कहते हैं ।

लोमड़ी और विज्जू अपनी माद मे बहुत-सी चीजे घसोट ले जाते हैं, पर अपने सोने की जगह विल्कुल साफ रखते है । वे हमेशा साफ-सुथरी जमीन पर सोते है । जगली सूअर मिले तो पेड की पत्तियो के ढेर मे घुसकर या भाडियो मे छिपकर सोना पसंद करते हैं, पर उनके सोने की जगह पर कोई चीज नही होती । कभी-कभी तो अपने शरीर का कुछ भाग वे जमीन मे गडा तक देते है ।

एक वार मुझे एक बीमार पालतू वाज की गतिविधि का अध्ययन करने का मौका मिला था । उसे उमके गदे पिजडे के वाहर निकाल दिया गया था और मेरे कहने पर लोगो ने उसे विल्कुल अकेला छोड दिया था कि वह जहा चाहे जा सके । वह तरकारी के खेत मे गया और करमकल्ले की क्यारी मे, जहा जमीन मुलायम थी, कुछ जमीन खुरची और अपने को उसमे थोडा घसाकर चुपनाप लेटा रहा । कुछ दिनो बाद वह वाग से लौट आया और हम लोगो ने देखा कि वह विल्कुल स्वस्थ हो गया है । जब तक वह बीमार रहा उसने कुछ भी नही खाया । इस प्रकार पशु, गोकि अपने नाघाग्ग जीवन मे चलते-दौडते वक्त पृथ्वी के सपर्क मे रहता है, फिर भी आराम करते वक्त और बीमारी मे पृथ्वी के अधिक नजदीक और सीधे संपर्क मे आने की कोशिश करता है ।

जब तक विछावन रहेगे उनके मुधार की वात चलती रहेगी, और जब तक मनुष्य प्रकृति द्वारा निर्मित विछावन पर नही सोयेगा, विछावन की अपूर्णता भी मनुष्य के सामने आती रहेगी । प्रकृति ने अपने इस विछावन मे वह जादूभरी शक्ति भर दी है कि उसके

संपर्क में आने पर मनुष्य को अपने जीवन में अधिकाधिक आनंद का अनुभव होता है ।

पहले मनुष्य प्रकृति के नेतृत्व में पापरहित, पवित्रतम एवं आनंद से परिपूर्ण जीवन व्यतीत करता था । वह अबाध रूप से उस स्वर्गीय सुख का उपभोग करता रहता था जिसकी कल्पना प्रत्येक सुसभ्य जाति की स्वर्ग-संबंधी कल्पना के अंतर्गत की गई है ; पर स्वर्ग के सर्प की तरह तर्क ने पृथ्वी पर हमला किया और लोगों को वहकाया कि वे खुदा के हुकमों—प्रकृति के नियमों की, जिनकी अनुभूति हमें ज्ञानेन्द्रियों, नैसर्गिक प्रवृत्तियों एवं विवेक द्वारा होती है, अवहेलना कर अपने इच्छानुसार मौज और खुशी में रत रहेंगे तभी उनके शरीर, मन और आत्मा तीनों को पूर्ण आनंद मिलेगा ।

जैसा कि मैंने 'प्रकृति के बोल' पर अपने विचार प्रकट करते हुए कहा था कि तर्क के दुरुपयोग एवं अपमान के फलस्वरूप सर्प के बच्चे 'विज्ञान' का जन्म हुआ । उसने औषध-विज्ञान को ही नहीं, अध्यापन-विद्या, धर्म-शास्त्र, दर्शन एवं न्याय-शास्त्र को भी पैदा किया । मनुष्य को सुखी एवं समृद्ध बनाने वाले प्रकृति के नियमों के पालन की राय विज्ञान कभी नहीं देता । औषध-विज्ञान तो यह घोषणा करता है कि यदि मनुष्य प्रकृति के अनुकूल जीवन व्यतीत करेगा तो उसका अहित हुए बिना न रहेगा । वह कहता है कि प्राकृतिक भोजन—फल आदि—से मनुष्य को पूरी शक्ति तो मिलती ही नहीं, उसका स्वास्थ्य नष्ट होता है और मनुष्य का प्रकाश और वायु के सम्पर्क में अपने को लाना खतरे से खाली नहीं है (इससे सर्दी वगैरह हो जाती है) । उसकी यह भी मान्यता है कि प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर (प्राकृतिक भोजन ग्रहण कर) हम जिंदगी के बहुत-से मजे खो देंगे । इसके बाद विज्ञान, शरीर-विज्ञान एवं और भी प्रयोगशाला में किये गए अनेक

प्रकार के अन्वेषणों के आधार पर वह अप्राकृतिक भोजन का एक नुस्खा तैयार करता है, जिसके लिए वह कहता है कि इसे खाते ही शक्ति मिलती है और यह स्वादिष्ट लगता है। इस प्रकार विज्ञान नैसर्गिक प्रवृत्ति, स्वाद (सही मानो में) एवं सदसद्-विवेक का कोई खयाल न करनेवाले स्वास्थ्य-नियमों का निर्माण करता है। विज्ञान की दूसरी शाखाएँ—अध्यापन, धर्म, दर्शन, न्यायशास्त्र—भी अब ऐसे नियम बनायेगी जिनमें मनुष्य को प्रकृति के सपर्क में आने से भरनक बचाया जायगा और कहा जायगा कि इन पर चलकर मनुष्य अच्छा और भला बनेगा तथा उसे सुख और संतोष प्राप्त होगा।

इस प्रकार विज्ञान के फेर में पडकर मनुष्य ने जूते पहने और पृथ्वी की सुखद गय्या को छोड़कर पलग पर लेटा। उसने कल्पना की कि इनके द्वारा उसे वह हिफाजत, आराम और आनन्द मिल रहा है जो प्रकृति उसे नहीं देती थी; पर तर्क की इस झूठी लुभावनी और विज्ञान की चमकीली सिखावन के फेर में पडने पर मनुष्य को न आराम मिला न आनन्द, न स्वास्थ्य न खुशी, न माधुता न मौजन्य; पर उसकी आशा के विपरीत मिले उसे रोग और पीडा, ऊब और घबराहट, पाप और अपराध, दुःख और नैराश्य। प्रकृति अपने विरुद्ध चलने वाले से इसी तरह का बदला लेती है। कविवर गेटे ने ठीक ही कहा है :

“इस प्रकार के जीवन में मनुष्य को गायद कुछ अधिक संतोष मिल जाय, पर जब उमने स्वर्गीय प्रकाश से पथ-प्रदर्शन लेना छोड़कर तर्क का पल्ला पकड़ा तो उसने अपने को अधिक शक्तिशाली अनुभव किया—पशु से भी अधिक शक्तिशाली, और फिर उनमें पशु-जितना भी विवेक नहीं रहा।”

तर्क एक उच्च प्रतिभा है और मनुष्य के लिए ईश्वर की विशेष

देन है, पर मनुष्य इसका सदुपयोग नहीं कर सका और यह शक्ति उसके लिए आसुर फंदा और दु खों का कारण बन गई ।

आत्मा और शरीर का सच्चा और पूर्ण स्वास्थ्य, जिसमें शारीरिक शक्ति, मानसिक स्वच्छता और आत्मानंद सम्मिलित हैं, बिना एक बार फिर अपने को पृथ्वी के सीधे संपर्क में—चलते-फिरते वक्त और खास-तौर से आराम करते वक्त—लाये वगैर मनुष्य को और किसी तरह मिलने को नहीं है ।

यह उम्मीद तो नहीं की जा सकती कि मनुष्य एक-दम कपड़ा पहनना ही छोड़ देगा और दिन-भर नंगा घूमेगा । अभी इस रास्ते की अनेक कठिनाइयों को उसे पार करना है, और न यही उम्मीद की जा सकती है कि वह एकाएक सर्वथा प्राकृतिक भोजन को अपना लेगा और केवल फल-मेवे का आहार ग्रहण करेगा; पर इतना तो वह कर ही सकता है कि हरदम नंगे पांव रहे । इस चलन में जाड़े में भी कोई तकलीफ नहीं होगी, वरन् लोग खुशी और आनंद का अनुभव करेंगे । नंगे पांव चलना तपस्या नहीं है, इससे जीवन का आनंद घटता नहीं, बढ़ता है । मनुष्य जब नंगे पांव चलना शुरू करता है, धरती को अपना बैठा वापस मिल जाता है । मनुष्य पर नूतन स्वास्थ्य और सच्ची खुशी की वर्षा होने लगती है । आज के रोगी, दुःखी, पापी, अन्यायी मनुष्य का पुनर्निर्माण भी होगा, पर वह जो है उससे दूसरा तभी बनेगा जब वह नंगे पांव चलना, रोज कुछ मिनटों या चंद घंटों के लिए ही नहीं, बल्कि हमेशा के लिए सीख लेगा ।

वृक्ष में जो काम जड़े करती हैं हमारे शरीर में वही काम कुछ अंशों में पैर करते हैं । उनके द्वारा पृथ्वी हममें शक्ति और जीवन का संचार करती है ।

ईसा नंगे पांव चलने को बहुत महत्त्व देते थे । वे स्वयं नंगे पांव

चलते थे और उन्होंने अपने शिष्यों को आज्ञा दी थी

“तू जूतो का बोझ मत घसीट !”

वे भिक्षु, जो नगे पाव चला करते थे, ठीक ही समझते थे कि ईसा द्वारा प्रतिपादित आनन्द और मुक्ति तब तक मनुष्य को नहीं मिलेगी जब तक वह जीवन में उस प्राकृतिक पद्धति को नहीं अपनायेगा जिसे इश्वर ने अपने भक्तों के जीवन द्वारा सारे ईसाई-संसार के सामने उपस्थित किया है और जिसकी आज सर्वथा अवहेलना की जाती है ।

प्रत्येक आरोग्य-मन्दिर का यह पहला नियम होना चाहिए कि उसके अधिवासी हमेशा नगे पैर रहे, चप्पल भी न पहने ।

जब कुछ दिन नगे रहने पर प्रकृति के दिये हमारे पैरों में खून दौड़ने लगेगा और इससे उनकी आकृति स्वाभाविक हो जायेगी और जब लोग घिसे, भोडे, पैवद-लगे जूतो से खुले पैरों को अधिक सुदर और सौन्दर्यसवर्धक मानने लगेंगे, तब नगे पाव चलने का, जिराका प्रतिपादन ईसा ने अपने उपदेश और उदाहरण द्वारा किया है, न मजाक उड़ाया जायगा, न इसे ओछी दृष्टि से देखा जायगा । घृणा-स्पद जूतो को, जो अक्सर पैरों को दबाते-काटते हैं और जिमका कण्ठ मनुष्य के मुख पर प्रतिबिम्बित होता रहता है, प्रकृति की कला-कृति मनुष्य के पैरों से सुदर समझना प्रकृति का अपमान करना है ।

यदि घरती पर सोने का महत्त्व एक बार पूरी तरह समझ लिया जाय और इसका चलन चला दिया जाय तो मनुष्य जाति रोगी शरीर और विकृत मन के भवर-जाल से निकल जाय । इस स्थिति से मुक्ति दिलाने में प्राकृतिक स्नान, वायु और प्रकाश-स्नान, प्राकृतिक भोजन आदि भी बड़े सहायक होंगे ।

नये-पुराने सभी प्रकार के रोगों में घरती पर सोने का चमत्का-

रिक गुण शीघ्र देखने को मिलता है ।

हजरत ईसा गदी हवा, विलास, कापुरुषता और नैतिक पतन के अड्डे शहरों से हमेशा दूर रहते थे । वे अधिकतर रेगिस्तान में या पहाड़ों पर रहते थे । वे अपने उपदेश अधिकतर इन्हीं स्थानों के वासियों को दिया करते थे और यदि किसी दिन वे यरूसलम के मंदिर में उपदेश करते थे तो अपनी रात वे आलिवस पहाड़ पर ही बिताते थे जहाँ निश्चय ही वे खुली धरती पर सोते थे । प्रकृति की गोद में विश्राम करते वक्त उनके शरीर पर ओढ़ने के नाम पर केवल एक ढीला-ढाला लवादा रहता था ।

धरती पर सोना प्रारंभ करने वालों को दूब से ढकी बढिया जगह चुननी चाहिए ; यदि ऐसी जगह न मिले तो जमीन पर चटाई बिछाकर सोना चाहिए । इसमें तो कोई सदेह नहीं कि चटाई पृथ्वी की शक्ति को बहुत कुछ रोक लेगी । पायल, ऊन या रुई से भरे गद्दे या कवल-दरी पर सोने की तो बात ही नहीं सोचनी चाहिए । इनका उपयोग पृथ्वी से संबंध होने में बहुत बाधा पहुँचाता है । तकिए की भी जरूरत नहीं है । ठंडी, ताजगी प्रदान करनेवाली धरती पर सिर रखकर सोना विशेष लाभदायक है ।

यदि धरती पर सोने की पहली रात कुछ तकलीफदेह साबित हो तो निराश होने की जरूरत नहीं है ।

मैंने बराबर यह देखा है कि दो-चार दिनों के बाद ही रोगी को उसकी धरती की शय्या अति सुखद प्रतीत होने लगती है । तब वह पृथ्वी पर कोई भी चीज बिछाकर सोना कभी स्वीकार नहीं करता । बरसात की रात में ओढ़ने की चीजों को भीगने से बचाने के लिए मैं चाहता था कि रोगी अपनी भोपड़ियों में सोये, पर वे अपनी-पृथ्वी-शय्या छोड़ने के लिए बड़ी कठिनाई से तैयार होते थे । कुछ ही दिन

धरती पर सो लेने के बाद उसकी कठोरता का भी कोई अनुभव नहीं होता । इससे भी डरने की जरूरत नहीं है कि जाड़े की रातों में जब ओढ़ने के नीचे धरती पर नगे बदन सोयेंगे तो धरती बड़ी ठंडी लगेगी । बहुत से लोगो को विद्यावन पर सोने की अपेक्षा जमीन पर सोने से पसीना जल्द आता है, पर धरती पर सोना आरंभ करने-वालो को, और ऐसे लोगो को भी जिन्होंने प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर अपने शरीर की गरमी नहीं बढ़ा ली है, ग्रीष्म एव बसंत की-सी ऋतुओं में खुली धरती पर खुले बदन सोना चाहिए और जरूरत हो तो कुछ ओढ़कर सोना चाहिए ।

जब आदमी धरती पर सोना शुरू करता है तब शुरू में पहली रात को उसे अक्सर वैसी अच्छी नींद नहीं आती जैसी उसे अपने विद्यावन पर आती थी । इसके बाद सबको और कभी-कभी निद्रा भाव के पुराने और बुरे रोगियों को भी खूब नींद आती है और इससे उन्हें अपूर्व ताजगी और शक्ति मिलती है, पर यह गहरी नींद आने की अवस्था बहुत दिनों तक नहीं चलती । अक्सर कुछ दिन बाद लोगो को बहुत थोड़ी नींद आती है, यहां तक कि उन्हें एक-दो घंटे ही सोने की जरूरत पड़ती है और ऐसे लोगो को जितनी ही कम नींद आती है दूसरे दिन वे उतनी ही चेतनता, ताजगी एव शक्ति का अनुभव करते हैं । पहले जब मैं नाडी-दौर्वल्य का बुरी तरह से शिकार था, यदि मुझे किसी रात नींद नहीं आती थी तो दूसरे दिन मेरी बुरी गति हो जाती थी, पर पृथ्वी पर मोना आरंभ करने पर आगे चलकर मुझे हफ्तों नींद नहीं आई, मैंने एक भूपकी भी नहीं ली, फिर भी मुझे किसी तरह के कष्ट या परेशानी का अनुभव नहीं हुआ । इसके विपरीत वे रातें अधिक आनंदमय एव क्लात्तिविहीन प्रतीत होती थी और मैं उन दिनों एक अपूर्व ताजगी का अनुभव

करता था। किसी प्रकार की थकान या आलस्य का तो कोई अनुभव होता ही नहीं था।^१ स्वतंत्र प्रकृति में विचरण करनेवाला हमें ऐसा कोई भी प्राणी नहीं दिखाई देता जो मनुष्य की तरह निद्रा के वशीभूत होता है और जो रोज-रोज रात को मनुष्य की तरह छः से आठ घंटे तक या अधिक भी मृत्यु की-सी अवस्था में व्यतीत करता है^२। जितने घंटे मनुष्य सोता है उतने घंटे उसकी जिंदगी से घट जाते हैं। पशु प्रायः रात भर घूमते रहते हैं। वे कभी-कभी आराम जरूर करते हैं, खास तौर से दिन में। जब वे आराम करते हैं तब कभी-कभी ऐसा मालूम होता है जैसे उनके सभी मानसिक एवं शारीरिक कार्य बंद हो गये हैं, पर वे उस तरह नहीं सोते हैं जिस तरह आदमी सोता है। मनुष्य की तरह, तो घरेलू पशु भी नहीं सोता। घोड़े को ही लीजिये, वह कठिन परिश्रम के बाद ही कुछ घंटे गहरी नींद में सोता है। गोकि पशु सोते नहीं है, पर उनकी ताजगी और चमक बनी रहती है। वे रात भर सोनेवाले मनुष्य की तरह न कभी जम्हाई लेते हैं और न उनके मुह पर कभी उनीदापन और

^१ज्यों-ज्यों मनुष्य प्रकृति के निकट पहुंचता जायगा, रोगावस्था की समकक्ष क्लान्ति उससे दूर होती जायगी। मनुष्य का प्रत्येक क्षण पशु के मुकाबले में प्रकृत्या अधिक आनंद और प्रमन्नता में बीतना चाहिए, क्योंकि उसे तर्क और कल्पना मिली है जिससे पशु विहीन है। इस प्रतिभा के बल पर वह कविता-जगत् में विचरण कर सकता है। उसे जगत् में क्लान्ति के लिए स्थान कहाँ ? क्लान्ति जडता की प्रतीक है, रोगावस्था की वहन है।

^२कुछ पशु जाड़े भर सोते रहते हैं। उनसे मनुष्य की तुलना नहीं की जा सकती। उनकी बनावट कुछ ऐसी होती है कि ठंडक की वजह से उनके शरीर में रक्त-परिचालन बहुत धीमा होता है और पाचन-क्रिया का काम बिल्कुल रुक जाता है अतः ऐसे वक्त पशुओं को भोजन की बहुत कम जरूरत होती है या बिल्कुल नहीं होती।

थकान ही दिखाई देती है। शरीर की चमक बनी रहे, सुस्ती कभी न घेरने पाये, इसके लिए हमें प्रकृति से अधिक संपर्क स्थापित करना चाहिए जिससे धीरे-धीरे हमें सोने की बहुत कम जरूरत रह जाय और सभवतः आगे चलकर इसकी जरूरत बिल्कुल खतम हो जाय। यहाँ आराम करने और सोने के भेद को समझ लेना चाहिए। कार्य के बाद विश्राम प्रकृति का नियम है। आज के मनुष्य के शरीर और मन को उसकी आंतरिक अज्ञाति और उद्विग्नता के कारण कभी पूर्ण विश्राम नहीं मिलता। ज्यो-ज्यो उसका स्वास्थ्य सुधरता जायगा वह सुंदरतम आनंद, मधुरतम प्रसन्नता प्रदान करनेवाले विश्राम का अधिकारी होता जायगा।

इस प्रकार के विश्राम में जडता नहीं होती, न मस्तिष्क की मरणावस्था की-सी दशा।

पशु पूर्ण विश्राम की अवस्था में सब कुछ सुनते और करते हैं। प्राकृतिक भोजन ग्रहण करनेवाले और प्राकृतिक स्नान करनेवाले को बहुत कम नींद की जरूरत होती है।

जिस प्रकार खुली घरती के वजाय कवल पर सोकर भी घूप-नहान लेनेवाले को नींद नहीं आती, उसी प्रकार प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाला यदि नगा होकर अधिक गरमी के दिनों में भी घरती के वजाय विछावन पर सोये तो भी निद्रा उस पर अधिकार नहीं कर पाती। जितना ही अधिक हम अपने को, विगोपत. घरती पर सोकर एवं अन्य प्राकृतिक नियमों द्वारा प्रकृति के संपर्क में लायेंगे उतना ही कम हमें बल तथा ताजगी के लिए नींद की जरूरत रहेगी।

यदि किसी को सुलाना हो तो किसी तरकीब से उसकी नाड़ियों में ढीलापन लाने की जरूरत होती है। यह अवस्था त्रोमाइड, माफिया

और अफीम के विषो द्वारा उत्पन्न की जाती है और इतने जोर के झटके से एव इतनी गहराई से की जाती है कि वाद में स्वास्थ्य पर उसका बुरा असर साफ-साफ प्रकट होता है। शराव पीने से, अप्राकृतिक भोजन करने से, गरम कमरे में सोने से, गरम कपड़े ओढ़कर सोने से और मोटे गद्देदार विछावन पर सोने से भी नीद आती है और इस नीद को लोग शक्तिदायक और लाभदायक समझते हैं; पर यह नीद भी इन बाहरी उपकरणों द्वारा शरीर में ढीलापन उत्पन्न हो जाने के कारण ही आती है और निश्चय ही शरीर को नुकसान पहुंचाती है किन्तु यह हानि, इतनी अधिक नहीं होती कि उसके लक्षण साफ-साफ दिखाई दे सकें।

फिर भी लोग सोकर उठने पर एक प्रकार की घबराहट और भय का अनुभव करते ही हैं, पर जब लोग धरती पर सोने लगते हैं तब उन्हें नीद थोड़ी ही क्यों न आये या न भी आये तो भी सोकर उठने पर उन्हें कोई अप्रिय एवं कष्टकर अनुभूति नहीं होती।

आज के कृत्रिम जीवन, नाड़ियों की उत्तेजना तथा गरम विछीने के कारण जो लोग नाड़ी-दौर्बल्य के अनेक रोगियों की तरह अपने शरीर को ढीला नहीं कर पाते एव जिन्हे अच्छी तरह देर तक नीद नहीं आती उनकी दशा चिंतनीय समझी जानी चाहिए।

जो लोग शराव पीते हैं तथा दूसरे अप्राकृतिक खाद्यों का उपयोग करते हैं एव अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं, गरम कपड़े आदि पहनते हैं और जिन्हे धरती पर सोने की आदत नहीं है वे यदि थकान आने पर अपने गरम विछावन पर जाकर लेटते हैं तो गलती करते हैं। पहले तो ऐसा कार्य करना जिससे शरीर थके और फिर उस थकान से लड़ना शरीर को तेजी से खपाना है। उदाहरण के लिए, यदि कोई अफीम या मॉर्फिया खा ले और इससे जो नीद आये उससे

लड़े तो शरीर पर इन विषो का असर ज्यादा बुरा होगा और नीद से वह जीत भी न सकेगा, वह उसे जरूर घर दवायेगी ।

मैंने निद्रा-सवधी अपने जो विचार यहां प्रकट किये हैं वे केवल यह दिखलाने के लिए प्रकट नहीं किये हैं कि मैं प्रचलित विचारों के विपरीत, विल्कुल भिन्न विचार रखता हूँ और न इस आशा से किये हैं कि लोग उन्हें पढ़कर मुझे वाहवाही देगे या यदि मेरे विचार उन्हें असुविधाजनक और भार-स्वरूप लगे तो कम-से-कम मैं उनके क्रोध और घृणा का भाजन बनूंगा । मेरी इच्छा केवल इतना बताने की है कि यदि कोई सज्जन खुली धरती पर नंगे सोने का प्रयोग, सभबत-गरमी की किसी सुंदर रात्रि में करे और उन्हें नीद कम आये तो वे पस्तहिम्मत न हो और इस सर्वथा प्राकृतिक रीति का अनुसरण करने से उनके स्वास्थ्य और शरीर को जो अपूर्व लाभ मिलनेवाला है उससे वंचित न रहे । यदि ये प्रयोगकर्ता बीच में ही अपना योग छोड़ बैठे तो वे जान लें कि किसी शराव की भट्टी में चुलाई औषधि या किसी मरीज-दिमाग में पैदा हुए रसायन से महरूम न रह जायेंगे, वरन् एक ऐसी प्राकृतिक महौषधि के अपने को अनधिकारी ठहरायेंगे जिसे प्रकृति स्वयं अपने हाथों प्रदान करती है और जिसकी अनुभूति स्वास्थ्य की एकमात्र सच्ची नियत्री और पथप्रदर्शिका नैसर्गिक प्रवृत्ति द्वारा होती है ।

जिन लोगों ने नंगे पैर टहलने का इरादा पक्के तौर से कर लिया है वे इसकी चिंता न करें कि वे कहां टहलेंगे । खेत और वन, चरागाह और मार्ग काफी लंबी दूरी में फैले हुए हैं, जहां कोई भी टहल सकता है । आज के लोगों के दिमाग से रुढ़िवादिता खतम हो रही है जिससे वे नई चीजें देखने के आदी होते जा रहे हैं । अतः नंगे पाव टहलने को लोग बहुत विचित्र चीज नहीं मानते और नंगे

पाव टहलनेवालो को न चिढाते हैं न उनका मजाक ही उड़ाते है ।

लोग यह भी पूछ सकते है कि रात को खुली धरती पर खुले बदन सोने के लिए अपना कवल और ओढना लेकर कहाँ जाये ? प्राकृतिक चिकित्सालयों मे इसकी सुविधा रहती है । वहा पाकों मे ऊँचे-ऊँचे तस्ते खडे करके स्त्रियो और पुरुषों के लिए अलग जगहें बना दी जाती है जिनमे वायु एवं प्रकाशपूर्ण भोंपड़े भी होते है ताकि रोगी इच्छानुसार खुली जमीन पर या जमीन पर (पयाल पख से भरा) गद्दा विछाकर सो सके और वायु और प्रकाश-स्नान कर सके ।

ऐसी जगहों मे प्राकृतिक स्नान की भी सुविधा अवश्य होनी चाहिए । वहा इस स्नान के लिए छोटी-छोटी कोठरियां बनवा दी जा सकती है ।

मेरी कदापि यह मंशा नही है कि प्रत्येक व्यक्ति मेरे विचारों से प्रेरित होकर पुरानी रूढ़ियो से, जो समाज मे गहराई तक जड़ जमा चुकी है और अक्सर नुकसानदेह ही होती हैं, अपना नाता तोड़ ले और जिनके साथ अभी तक वह भुगतता और सहता रहा है, जिनके साथ अब भी उसका भाई-चारे और प्रेम का सबध है उनके विरोध का भाजन बने एवं उनसे खुली लड़ाई ठान बैठे ।

जहां तक बन सके, हमे ऐसे खुले विद्रोह से बचना चाहिए, पर ऐसा न हो कि हम जिस लक्ष्य की सिद्धि के लिए कटिवद्ध हैं उसे ही हतोत्साह होकर छोड़ बैठें । ऐसा करना अपमानजनक एवं भीरुता का लक्षण होगा । स्वास्थ्य-प्राप्ति का हमे सदा ध्यान रहना चाहिए । स्वास्थ्य पर ही-सारी दुनिया का सुख निर्भर है ।

समाज के स्वास्थ्य की देख-रेख के लिए नियत सरकारी अधिकारियों से भी हमे न भिड़ना चाहिए और न ऐसे कानूनों को ही

तोड़ना चाहिए, गो वे गलत ही क्यों न ठहरते हो, जिन्हे साधारण जनता के मत के आधार पर चुने प्रतिनिधियों ने बनाया है।

पर प्रत्येक नागरिक को यह ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे कानून (टीका आदि लगाने के कानून) से लोगो का कम-से-कम अहित हो और उन्हें इस बात की कोशिश करना चाहिए कि ऐसे कानून समय पाकर बदल दिये जाय या रद्दकर दिये जाय।

सर्वथा प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालो का मजाक उडाने और उनकी राह मे रोड़ा डालने को लोगो की इच्छा होने के कई कारण है। पहली बात तो यह है कि जो लोग ऐसा करने है उन्हें अपने अस्वाभाविक जीवन का एव उससे आनेवाली विपत्तियों का नैसर्गिक रूप से ज्ञान रहता है और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने-वालो को हुए लाभ को देखकर उन्हें ईर्ष्या होती रहती है, दूसरे, भोजन एव जीवन की अस्वाभाविक रीति से, जिमका मनुष्य मादक द्रव्यो एव पापाचारो की तरह गुलाम बना रहता है, मुक्ति पाने के लिए न उनमे काफी मानसिक बल होता है, न इसके लिए उसे प्रोत्साहन अथवा मौका ही मिलना है। और सबसे बडी बात यह है कि उन्हें इस सही रास्ते का समुचित ज्ञान भी नही होना कि इसका अनुसरण कर सके।

पर जब लोग इस सत्य को अधिकाधिक साफ तीर से जानने लगेगे और शांति एव बुद्धिमत्तापूर्वक उसे इस तरह अपनायेगे कि लोग उनसे कम से-कम चिढ़े या भडके, तो इसकी जड उतनी ही जमतो जायगी और इसके मार्ग मे काटे विछानेवालो को मग्या भी कम होती जायगी। और अब तो मालूम होता है कि रास्ता बहुत कुछ साफ हो भी गया है।

तब पृथ्वी के आनंद और आराम का दरवाजा जिस प्रकार आज

मेढक और चूहा, खरहा, और साही, हिरन और बारहसिंघा, लोमड़ी और विज्जू आदि इन-इन जीवों के लिए खुला है उसी प्रकार ईश्वर के प्रियपात्र मनुष्य को भी धरती माता के जादू-भरे संसर्ग में रहकर आराम करने की सुविधा मिल जायगी, जिससे उसे पृथ्वी का सच्चा आनंद मिलेगा एवं उसके स्वास्थ्य को अपरिमेय लाभ प्राप्त होगा ।

कुछ ही दिन हुए जब कुछ स्थानों में स्वास्थ्योन्नति एवं रोग-निवारण के लिए कुछ लोगों को वरफ पर भी नंगे पांव टहलना आरंभ करने का समाचार सुना गया था, तब सुननेवालों ने इसका मजाक ही उड़ाया था ।

लोग तो पहले पावों को, जिनका हमेशा से खास खयाल रखा जाता रहा है एवं जिन्हें हर समय गरम रखने का खास इंतजाम किया जाता रहा है, ठंडी हवा, खुरदरी धरती एवं शीतकाल हो तो वरफ के सपर्क में लाने के विचारमात्र से भिन्नकते थे । आखिर वे क्यों न भिन्नकते ? हमेशा से दादी जो कहती आई है कि "वेटा, पांवों को हमेशा गरम रखो" और डाक्टर साहब पावों को ठंडे पानी से बचाने की सीख जो देते आये हैं । इस समाचार के बाद कुछ लोगों ने नंगे पांव टहलने की आजमाइश की और जाना कि नंगे पांव टहलना स्वास्थ्य के लिए तो सब तरह से उपयोगी है ही, बढ़िया कसरत भी है । तभी से इस सर्वथा प्राकृतिक उपचार के संबंध में लोगों के विचारों में बड़ा परिवर्तन हुआ है ।

इसी तरह धरती पर सोने का भी चलन चलेगा । कुछ दिनों-तक यह चलन नंगे पांव चलने से बहुत अधिक कठोर एवं अमानुषिय समझा जायगा; पर जब लोग इसका प्रयोग कर देखेंगे तब इसके रोग-निवारण के विशेष गुण से परिचित हो जायेंगे और यह भी जान जायेंगे कि यह चाल नंगे पांव चलने की तरह ही निरापद है ।

सूर्य-किरणों रोग-निवारण में बड़ी लाभकर सिद्ध हुई है। यदि रोगी, धूप में टहलने के बजाय लेटकर धूप ले तो लाभ बहुत अधिक होता है। इसी तरह धरती पर लेटने पर धरती का असर भी टहलते समय से ज्यादा सीधा पड़ता है। धूप की तरह धरती भी शरीर में रोग-निवारण की क्रिया प्रारंभ कर देती है, पर यदि टहलने में या और किसी कार्य में शक्ति का व्यय हो रहा हो तो धूप और धरती से शक्ति मिलती रहने पर भी शरीर अपने शोधन का कार्य पूरी तेजी से नहीं कर पाता।

जो भी हो, प्रचलित विचारों का खयाल करके प्रत्येक रोगी को और खास तौर से चिकित्सालय के निवासियों को खुली धरती पर आराम करने या सोने की राय देते वक्त बहुत सोच-समझ से काम लेना चाहिए। इसके चुनाव का सारा भार रोगी पर ही छोड़ना चाहिए। इसके-दुक्के आदमी, जो धरती पर सोकर लाभ उठाये उन्हें देखकर और लोग भी उनका अनुसरण करेंगे। शुरू में एक रात जमीन पर और दूसरी रात विछावन पर सोना काफी होगा।

जब मैंने अपने चिकित्सालय में धरती पर सोने का चलन चलाया तो मुझे भी अनेक बहमों का सामना करना पड़ा। किसी को जमीन पर सोने का प्रयोग करने की इच्छा ही नहीं होती थी। तब कई लोगों ने एक साथ बड़े उत्साह से धरती पर सोना आरंभ किया और इससे प्राप्त लाभों से बड़े प्रसन्न हुए। फिर तो उन्होंने प्रायः सभी को खुली धरती पर सोने के लिए राजी कर लिया। इससे प्रत्येक को जो लाभ हुआ उसे देखकर सचमुच बड़ा आश्चर्य होता था।

जल के प्रयोग लोग प्रिसनीज, कनाइप, कूने आदि के समय से करते आ रहे हैं। नहाने के साथ शरीर को रगड़ने की क्रिया भी प्रचलित हो गई है; पर इनमें से कोई भी क्रिया पूर्णतया प्राकृतिक

विधि के अनुसार नहीं होती ।

नंगे रहने का प्रचार पहले-पहल रिक्ली ने किया था । वह वायु और प्रकाश-संबंधी प्राकृतिक नियमों को पूरी तरह नहीं समझता था और इनकी जानकारी के वगैर भी वह कुछ लोगों को नंगे रहने की राय दे देता था, पर इससे साधारण जनता में इसका चलन नहीं हो सका ।

पर धरती की शक्ति और उसके प्रयोग पर किसी का जरा भी ध्यान नहीं गया था । जब मैंने पहले-पहल इसकी चर्चा की तो लोगों को बड़ा आश्चर्य हुआ ; पर शीघ्र ही धरती की शक्ति लोगों के लिए कुतूहल का विषय बन गई और हर जगह इसकी बात बड़े ध्यान से सुनी जाने लगी ।

मचमुच धरती के रोग-निवारक गुण और इससे मिलने वाले अनेक प्रकार के लाभों से बढ़कर दूसरा दिलचस्प और आवश्यक विषय है भी नहीं । इसलिए मैं इसकी चर्चा विशेष रूप से करना चाहता हूँ । पृथ्वी में इसके आदि से ही एक शक्तिशाली प्राण प्रवाहित हो रहा है जिस पर मनुष्य के वनाव-विगाड़ का कोई असर नहीं पड़ सका है । यदि मनुष्य पृथ्वी के सीधे सपर्क में आ जाय तो पृथ्वी मनुष्य को भी अपनी इस सजीव शक्ति से प्रवाहित करने को तैयार रहती है ।

हम पृथ्वी से इच्छित शक्ति प्राप्त कर सकते हैं और जो जितना ही अधिक प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं उसे पृथ्वी से उतनी ही अधिक शक्ति मिलती है । जब कभी मौका मिले, आदमी को धरती पर, कपड़े पहनकर ही सही, बैठना चाहिए । टहलते वक्त या लंबी यात्राओं में खुली धरती पर बैठकर या लेटकर आराम करना चाहिए । पृथ्वी की शक्ति प्रकृत्या मनुष्य पर उसके कपड़ों के द्वारा

भी असर करती है। आप थोड़ी देर के लिए आराम से खुली धरती-पर सो जाइये, आप मेरे कथन का अनुभव कर लेंगे।

उत्तेजित मनोदशा, निरुत्साह और शोक के क्षणों में, हिस्टीरिया का दौरा होने पर एव शरीर में ऐठन चलने आदि की दशाओं अथवा अनेक प्रकार की रोगावस्थाओं में मैंने धरती पर बैठने या लेटने से लोगों को अक्सर शीघ्रता से शांत होते, उनका कष्ट कटते और उन्हें रोगमुक्त होते देखा है।

पृथ्वी यदि गीली हो तो हमें इसकी चिंता करने की जरूरत नहीं है। ऐसी हालत में पृथ्वी की रोगनिवारक शक्ति अधिक तेज होती है जिसकी पुष्टि इस बात से होती है कि कई लोगों को इससे सर्दी-जुकाम हो जाता है। यह शरीर की शुद्धि प्रारंभ होने का प्रत्यक्ष प्रमाण है। जैसा कि अक्सर लोग समझते हैं यह किसी तरह भी डर की चीज नहीं है।

सारी प्रकृति में ही रात के वक्त एक निराली शक्ति प्रवाहित होती रहती है। यदि आप रात्रि के समय जंगल में जाय तो प्रतीत होता है कि वहां ससार के मुक्त प्राण पर्यटन कर रहे हैं। लोग कहते हैं कि पूर्वा दिन में नहीं, रात्रि को ही बढ़ती है। इससे यह अंदाजा लगाया जा सकता है कि धरती की शक्ति रात को खास तौर से शक्तिशाली होती है।

मैंने अपने चिकित्सालय में बराबर ऐसी कोशिश की है जिससे लोगों को धरती पर सोना अधिकाधिक सुखद प्रतीत हो। अतः मेरे मन में बालू के गद्दे बनवा देने का विचार उत्पन्न हुआ। साधारण धरती पर सोने के बजाय इनपर सोना ज्यादा आरामदेह होता है। ये धरती से मुलायम भी होते हैं।

चार से आठ इंच मोटी बालू की तह सोने के लिए काफी होती

है। इसपर कोई भी पतला टाट या कपड़ा विछाया जा सकता है। इससे पृथ्वी की शक्ति प्राप्त करने में कोई विशेष बाधा नहीं पड़ती और ओढ़ना भी साफ रहता है। इसमें और भी कई लाभ हो सकते हैं। सिरहाने की ओर घास की ऊंची पटिया-सी बनाकर तकिये का कम लिया जा सकता है।

यदि वालू का यह विछावन खुली जगह में लगाया जाय तो लाभ और विशेष हो, क्योंकि मनुष्य के रोग-निवारण में आकाश का भी स्थायी प्रभाव पड़ता है, और यह प्रभाव रात्रि को अधिक शक्ति-पूर्ण रहता है। तारोंभरी रात में आकाश के महान् गुंठ के नीचे जब मनुष्य सोता रहता है, यह शक्ति उसके शरीर में जीवन और बल भरती रहती है। आकाश और धरती की शक्ति मिलकर एक महान् शोधक शक्ति बन जाती है।

मौसम ठीक न होने पर यह विस्तर खुले कमरे में या खेमे में बनाना चाहिए।

काठ का कोई भी लवा और बड़ा-सा बक्स किसी कमरे में रख दिया जा सकता है और मिट्टी और वालू भरकर सोने के काम में लाया जा सकता है।

: ८ :

सर्दी का भय

खुले में, हवा में और प्रकाशमय झोंपड़ी में जमीन पर सोने और जाड़े के दिनों में तथा खास तौर से रोग की हालत में भी इस तरह रहने की मेरी सिफारिश ने कुछ लोगों के सामने कितने ही भयंकर

रोगी की तस्वीर खडी कर दी होगी, उनके रोंगटे खडे कर दिये होंगे । वे सोचते होंगे इस तरह रहा जाय तो सर्दी, जुकाम, गठिया, मीयादी बुखार, इन्फ्लुएजा, न्यूमोनिया आदि भले-चगे को घर दवा-येंगे और रोगी इस रहन-सहन की वदौलत दुनिया से ही कूच कर जायगा ।

लोगो के दिलो से ठड के भय का भून भगाने की कोशिश में कई वार कर चुका हू । यह जानते हुए भी कि राक्षस की भाति इसके पांव चारो तरफ फैले हुए हैं, मैं एक वार फिर इस पर एक माघा-तिक आघात करना चाहता हू ।

मनुष्य की पाचन-प्रणाली का काम देखने से मानूम होता है कि वह ऐसे ही खाद्य-पदार्थों को अच्छी तरह पचा सकता है जिन्हे प्रकृति ने उसके लिए उपजाया है अर्थात् जिन्हे घरती विना खेती या वाग-वानी की मदद के अपने-आप उपजाती है और जिन्हे आदमी उनकी प्राकृतिक—विना विगडी हुई अवस्था में (मेवे, भरवेर, फल एवं अन्य कई चीजे) स्वाद लेकर खा सकता है । अब यदि आदमी इन प्राकृतिक खाद्यो को वदली हुई दगा में आग की मदद से खाता है या ऐसे अप्राकृतिक खाद्य खाता है जो देखने में तो प्राकृतिक खाद्यो से थोडे-बहुत मिलते हैं, पर जिन्हे प्रकृति ने उसके लिए नहीं बनाया है, तो उसकी पाचन-प्रणाली उन्हें अगत., और तो भी कठिनाई से ही पचा पाती है या वे विल्कुल नहीं पचते । शरीर इन अप्राकृतिक खाद्यों का उपयोग (रक्त, पेगी, अस्थि आदि बनाने में) पूरी तरह नहीं कर सकता । उनसे हमारे शरीर और मस्तिष्क को न तो समुचित रूप से बढने के लिए उपयुक्त सामान मिलता है न पूरी शक्ति और जीवन । उन खाद्यो का अवगेष आमाजय में पटा रहकर वहा से ठोस, तरल और वायव्य रूपो में शरीर के प्रत्येक अंग और

उनके शिरोंतक पहुंच जाता है और कभी-कभी शरीर का रूप ही बिगाड़ देता है। यह शरीर-द्रव्य नहीं, विजातीय द्रव्य है और यह द्रव्य दूसरे तरीकों, सास और त्वचा द्वारा टीके और उजेंवजन के रूप में भी शरीर में पहुंच सकता है।

विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे अंगों के बीच में रथान बना लेता है। यह अंगों को अपनी प्रकृति के अनुसार जल्दी या देर से नुकसान पहुंचाता और उन्हें नष्ट कर देता है। विजातीय द्रव्य भीतर सटने भी लगता है और उनमें एक प्रकार की गरमी निकलती है जो शरीर को नुकसान पहुंचाने और नष्ट करने का प्रयत्न रखती है। इन तरह शरीर के कभी इस अंग में तो कभी उस अंग में दर्द उत्पन्न होता रहता है और उनके शारे साधारण कार्यों में व्याघात पहुंचता रहता है जिससे आगे चलकर मनुष्य की अकाल-मृत्यु हो जाती है। इस जमाने के लोगों में विजातीय द्रव्य के बनने और एकट्ठा होने की यह क्रिया अधिक तेजी से होती है, क्योंकि हम लोग भारी-भारी जूते और मोटे-मोटे कपड़े पहनते हैं, शरीर पर ठंडा पानी लगने में अपने को बचाते हैं, पृथ्वी से हमारा कोई संबंध नहीं रह गया है, वायु और प्रकाश हमारे तन तक नहीं पहुंच पाते और हम गंदी हवा में सास लेते हैं। इन कारणों एवं प्रकृति के विरुद्ध किये गए अन्य पापों के कारण हमारी पाचन-शक्ति और जीवनी शक्ति के कार्य में बाधा पड़ती रहती है जिससे आगे चलकर वे निकम्मी हो जाती है।

पर ज्यों ही मनुष्य अपने भारी जूतों और भारी कपड़ों को अलग कर देगा और ऐसे कपड़े इस्तेमाल करेगा जिनसे होकर पानी, प्रकाश, हवा और खास तौर से तेज ठंडी हवा शरीर तक आसानी से पहुंच सके, त्यों ही प्रकृति हमारी जीवनी शक्ति को विजातीय द्रव्य को ढीला करने और वरजोरी शरीर से बाहर निकालने का लाभ-

कर कार्य करने के लिए प्रेरित करेगी । जीवनी शक्ति की इस क्रिया को स्वास्थ्यकर उभार कहते हैं ।

यह उभार कमजोर, दुबले और विगड़े शरीर वालों में स्वभावतः बहुत जल्द और तेजी से होता है । उन्हें प्रकृति की इस सहायता की आवश्यकता भी बहुत अधिक रहती है, क्योंकि ठंडे पानी, प्रकाश, वायु और ठंडी जमीन के डर से और इनसे मिलने वाले लाभ से अपने को बचाये रखने की वजह से उनकी जीवनी शक्ति बहुत मद पड़ जाती है और उनके शरीर में विजातीय द्रव्य बहुत अधिक मात्रा में इकट्ठा हुआ रहता है ।

इससे सर्दी और जुकाम डेरे डाल देते हैं अथवा अगो (फेफड़े, नाडिया आदि) की अपना विजातीय द्रव्य निकाल डालने की शक्ति के अनुरूप लाल बुखार, चेचक (बच्चों के रोग), हाफाडाफा, मीयादी बुखार, न्यूमोनिया, इन्फ्लुएजा आदि तीव्र रोग होते हैं । नमी, हवा और ठंडक लगने के अलावा अन्य कारणों—उदाहरणार्थ, वायुमंडल के तापमान में एकाएक परिवर्तन, अत्यधिक मानसिक उत्तेजना आदि तीव्र रोग (मीयादी बुखार, हैजा आदि) हो जाते हैं । कभी-कभी ये रोग शरीर में स्वयं विना किसी बाहरी कारण के उत्पन्न हो जाते हैं ।

इन तीव्र रोगों के साथ हमेशा तीव्र ज्वर भी होता है । पहले प्रायः कुछ ठंडक-सी लगती है । विजातीय द्रव्य में उत्तेजना होने से, अणुओं के आपस में रगड़ खाने से शरीर के अन्दर गरमी बढ़ जाती है; इसलिए रक्त शरीर के अंदर की तरफ खिंच जाता है, शरीर का बाहरी भाग ठंडा हो जाता है और रोगी को ठंडक मालूम होती है, पर जल्द ही गरमी के शरीर की त्वचा तक पहुंच जाने से शरीर गरम हो जाता है, क्योंकि इस समय परिचालित विजातीय द्रव्य को

शरीर त्वचा द्वारा तीव्रता से बाहर निकालने की कोशिश करता है। हाफाडाफे में गला खास तौर से आक्रान्त हो जाता है। बढ़ती हुई गरमी से विजातीय द्रव्य का आकार बढ़ जाता है और वह पेट से सिर की ओर जाते समय गले में फंस जाता है जिससे दम घुट कर मृत्यु हो जाने का भय उत्पन्न हो जाता है।

अब यदि हम रोगी के कमरे की खिड़कियां बंद कर प्रकृति के चिकित्सा-साधनों, शुद्ध वायु और प्रकाश, को रोगी तक पहुंचने से रोकते हैं एवं ज्वरनिरोधक जहरीली दवाएं आदि देते हैं तो बेचारे रोगी की जीवनी शक्ति और भी कमजोर हो जाती है और गरीब रोगी प्रकृति के विरुद्ध ठानी हुई इस लड़ाई में सदैव परास्त होता एवं गिरता है। रोगी को भयानक कष्ट और पीड़ाएं सहनी पड़ती हैं। तब भी होता यही है कि प्रायः उसकी मृत्यु ही हो जाती है, कभी-कभी यह भी होता है कि इस लड़ाई में रोग के लक्षण चले जाते हैं, रोगी अच्छा हुआ-या दिखाई देता है अर्थात् शरीर अपने को शुद्ध करने का प्रयास बंद कर देता है; पर कुछ ही दिन बाद शरीर अपने को विजातीय द्रव्य से मुक्त करने की और भी अधिक कठिन रीति ग्रहण करता है और एक भयानक उभार प्रस्फुटित होता है। हो सकता है कि इन्फ्लुएंजा किसी शोथनाशक दवा से प्रकट रूप से चला जाय, पर शीघ्र ही फेफड़ों में प्रदाह आरंभ हो जाता है। इस प्रकार औषधियों के उपयोग के कारण कभी-कभी जीवनी शक्ति ऐसी क्षीण हो जाती है कि शरीर तीव्र रोग अथवा अन्य किसी रीति से अपने विजातीय द्रव्य को निकाल फेंकने में सदा के लिए असमर्थ हो जाता है।

शरीर में इकट्ठा विजातीय द्रव्य जब सड़ने लगता है तब जीरा

रोग होते हैं—यह सडान गरमी उत्पन्न करती है जो शरीर के लिए हानिकर है। जीर्ण रोग अब खतरनाक होता जाता है, धीरे-धीरे नाडी-दौर्बल्य, यक्ष्मा (इन्फ्लुएजा और फेफडो में प्रदाह उत्पन्न

भीतर गरमी मालूम होना जीर्ण ज्वर का लक्षण है। इस रोग में रोगी का शरीर बाहर से ठंडा रहता है, पर ज्यो-ज्यो रोग की दशा बिगडती जाती है रोगी का शरीर ऊपर से भी गरम रहने लगता है। इसीलिए पुराने जीर्ण रोगियों को अत में तेज ज्वर रहने लगता है। ऐसी दशा में समझना चाहिए रोगी की जीवनीशक्ति त्रिजकुल क्षीण हो गई है और ज्वर तीव्र रोग के ज्वर के समान विजातीय द्रव्य को शरीर में बाहर निकालने के लिए नहीं बढ़ना है वरन् इसका यह अर्थ है कि जो जीवनीशक्ति शरीर के अन्दर से ज्वर को दूर करने में लगी हुई थी और ज्वर को बाहर जाने से रोक रही थी उमने धरकर काम छोड़ दिया है जिसकी वजह से ज्वर शरीर के बाहर-भीतर सभी जगह बढ़ गया है। जीर्ण ज्वर की अंतिम अवस्था के इस ज्वर से लड़ने के लिए भी प्राकृतिक चिकित्सा के साधनों प्रकाश, वायु, जल, मिट्टी, प्राकृतिक भोजन आदि का उपयोग सफलता के साथ किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए सदा बहनेवाले खुले घाव को लीजिये। कभी-कभी यह कोई तेज मरहम लगाने से बन्द हो जाता है, पर ऐसा करके केवल एक ऐसे रास्ते को, जिससे शरीर का विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे निकल रहा था, बन्द कर दिया जाता है। अब विजातीय द्रव्य शरीर के अंदर की ओर चलता है और यदि इसे निकलनेका कोई दूसरा रास्ता शीघ्र न मिला तो यह शरीर को इतनी बड़ी हानि पहुंचा सकता है कि जिससे मृत्यु तक हो सकती है। किन्तु यदि विजातीय द्रव्य का बनाना ही प्राकृतिक भोजन द्वारा रोक दिया जाय एव प्रकाश, वायु, जल और धरती की शक्ति के उपयोग द्वारा शरीर की जीवनी-शक्ति और पाचन-शक्ति बढ़ाकर विजातीय द्रव्यको मल, मूत्र एव स्वेदमांससे निकालने में सहायता दी जाय तो घाव का बहना अपने-आप बन्द हो जायगा और शरीर की रोग-निवारिणी शक्ति बढ़ने से वह सूख जायगा। इस विधि से किसी प्रकार की हानि की सम्भावना नहीं है, न शरीर का ही कोई नुकसान हो सकता है।

हो जाने के कारण), कैंसर, गठिया, मधुमेह, बड़े घाव सरीखे कठिन रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस समय यदि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोगी की जीवनी शक्ति धैर्यपूर्वक लगे रह कर एक वार फिर न जगा दी जाय तो ये रोग रोगी को वर्षों खाट में सड़ाकर धीरे-धीरे उसे कब्र तक पहुंचा देते हैं।

तीव्र रोगों में शरीर को बहुत हानि पहुंचाते हुए भी, औषधोपचार, रोगों को दवाने में सफल हो जाता है, पर जीर्ण रोगों को तो वह दवा भी नहीं पाता। वहां उसकी कुछ नहीं चलती। हा, चीर-फाड़ और संखिया आदि सरीखे भयंकर विषों के द्वारा जीर्ण रोग की दशा भी कभी-कभी कुछ बदल जाती है, रोग के एक-दो लक्षण दूर हो जाते हैं और शरीर के किसी विषेय अंग के रोग के लक्षण प्रकट रूपसे चले भी जाते हैं; लेकिन रोगी का प्रधान रोग तो बढ़ता ही जाता है, यहां तक कि जिन चीजों के मोह के कारण वह प्रकृतिपथ से हटा था वे उसकी कोई सहायता नहीं कर पाती और अंत में वह मृत्यु के कराल गाल में जा पड़ता है।

टीके के जहर द्वारा शरीर की जीवनी शक्ति आरंभ में निकम्मी कर दी जा सकती है। फलस्वरूप जीवनी शक्ति से भरे-पूरे लड़कों के शरीर का विजातीय द्रव्य चेचक आदि बाल-रोग कहे जाने वाले जिन उपायो से निकल जाता था वे बंद हो जाते हैं। अब इन सीधे-सादे तीव्र रोगों के वजाय डिप्थीरिया, फेफड़ों का प्रदाह-सरीखे भयानक रोग होते हैं और नाड़ी-दौर्बल्य, यक्ष्मा, कैंसर आदि सरीखे जीर्ण रोगों की एक लंबी कतार उनके पीछे लग जाती है। कितने ही लोग यक्ष्मा, कैंसर, नाड़ी-दौर्बल्य, कंठमाला, बहरेपन को साथ लिये अपनी वैसाखी के सहारे कब्र की ओर लडखड़ाते हुए बढ़ते दिखाई दे रहे हैं। इनमें से कितने ही अघे भी हो चुके हैं और बहुतों के शरीर का

आकार विकृत हो गया है। इनमें से अनेक की यह दगा स्वास्थ्य के रक्षक कानून और औपधोपचार द्वारा विहित टीके ने की है, पर यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है। इस सवध में भी यही देखना है कि अघेरे में रखे गये इस सत्य पर कब प्रकाश पड़ता है।

। इस प्रकार हम देखते हैं कि जुकाम एवं अन्य साधारण तीव्र रोगों के लिए दी गई दवायें ही मनुष्य के लिए बड़े-से-बड़ा खतरा उत्पन्न करती हैं, उसे कण्ट और सकट में डालती हैं। यहाँ भी औपधोपचार प्रकृति की आवाज पर कान नहीं देता और प्रकृति के सदुद्देश्यों का गलत अर्थ लगाता है।

हम जितना ही आगे बढ़कर प्रकृति का स्वागत करेंगे, तीव्र रोगों के उद्देश्यों को समझकर उनके सहायक होंगे, जितना ही हम रोगों के वास्तविक कारणों—अप्राकृतिक भोजन, शहरो और कमरो की गंदी हवा—से बचेंगे और जितना ही हम अपने शरीर पर प्रकाश, वायु, शीतल जल एवं धरती की शक्ति का असर होने देंगे, उन्नी ही पूर्णता और शीघ्रता से हम अपने शरीर के अंदर उत्पन्न गरमी के खतरे से दूर होंगे और तब मल भी (नाक और फेफड़े के रास्ते) अधिक शीघ्रता से और समुचित रीति से निकलने लगेगा। गुर्दे और बड़ी आंत अपना काम ठीक-ठीक करने लगेगी, गरमी होने पर पसीना आने लगेगा; खसरा, लाल बुखार और चेचक के रूप में मल त्वचा के ऊपर आ जायगा तथा अनेक अन्य रूपों में विजातीय द्रव्य शरीर से बाहर होने लगेगा। शरीर में गरमी कम होने पर रोगी को कण्ट और पीडा कम होगी और उसे शीघ्र ही आराम का अनुभव होने लगेगा। तीव्र रोग जाने पर उसे अपने में नवीन शक्ति आई प्रतीत होगी एवं उसे उसका काया-रूप उस यूनानी पौराणिक पक्षी की भांति हो जायगा जो अपने को भस्म करके अपनी राख से फिर पैदा हो जाता था।

तीव्र रोगों के उपचार में औषधीय उपचार की असफलता एवं औषधि के प्रयोग से होने वाली हानियां उन सब पर, जो डाक्टरों की तड़क-भड़क से चौंधिया नहीं गये हैं एवं जो दवाओं द्वारा रोगी पर लाये गए असर को निष्पक्ष भाव से देख सकते हैं, प्रकट हो जायंगी। इसी प्रकार तीव्र रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा करने पर जो लाभ होता है एवं रोगों के जाने पर स्वास्थ्य में जो सुधार होता है वह कोई भी किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर या स्वयं अनुभव करके साफ-साफ देख सकता है। तब उसे मेरे इस कथन पर भी विश्वास हो जायगा कि तीव्र रोग जरा भी खतरनाक नहीं है, वरन् वे उपचारात्मक उभार हैं जिनके द्वारा शरीर अपने को विजातीय द्रव्य से मुक्त कर लेता है।

इसमें कोई सदेह नहीं है कि मीयादी बुखार, डिप्थीरिया, हैजा आदि सभी तीव्र रोग, जो अधिकतर सर्दी के कारण होते हैं और जिनसे लोग आजकल बुरी तरह डरते हैं, विल्कुल खतरनाक नहीं हैं। यदि उनका समुचित उपचार किया जाय तो वे अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होते हैं। वे मनुष्य के लिए वरदानस्वरूप हैं, आनंद और हर्ष के साथ उनका स्वागत करना चाहिए।

अनगिनत रोगियों एवं स्वयं अपने पर किये गए अनेक प्रयोगों ने मेरे इस विश्वास को कि सर्दी, जुकाम आदि रोग प्रकृति हमारे लाभ के लिए लाती है, अधिक दृढ़ कर दिया है। जो मेरी बताई उपचार-पद्धति को काम में लायेगा उसे मेरे कथन की सत्यता की प्रतीति कराने वाले ठोस प्रमाण भी मिल जायेंगे।

तीव्र रोग, शरीर को चलाते रहने का प्रकृति का एक साधारण उपाय है, पर वह सर्वथा आवश्यक नहीं है। यदि प्रकृति की ओर लौट चला जाय तो उससे पूरे तौर पर वचा जा सकता है। जुकाम या

अन्य कोई तीव्र रोग होने पर यदि जल्द ही उसकी प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ कर दी जाती है अर्थात् यदि रोगी प्राकृतिक स्नान करता है, कमरे की सारी खिडकिया खुली रखकर कमरे में या बाहर खुले में सर्दी-गरमी के अनुसार थोड़ी या अधिक देर तक बार-बार नगे रहकर वायु को शरीर पर लगने देता है, नगें पाव टहलकर, खुले वदन सोकर या आराम कर धरती से अपना संबंध जोड़ता है तो चेचक, डिप्थीरिया, मीयादी बुखार, तीव्र ज्वर, हैजा-सरीखे डरावने रोग भी कोई कष्ट नहीं देते और रोगी की परिचर्या में लगे लोगों को भी रोग के उतार-चढ़ाव के समय कोई चिंता नहीं होती । किंतु यदि स्वस्थ दिखाई देने वाले लोग या जीर्ण रोग के रोगी अभी, तीव्र रोग होने के पहले ही, प्रकृति की ओर लौट चले अर्थात् जल, प्रकाश, वायु और धरती का समुचित उपयोग, जिसका वर्णन मैं कर चुका हूँ, करने लगे और प्राकृतिक भोजन करें, जिसके सवध में मैं आगे लिखूंगा, तो उन्हें जुकाम या कोई भी अन्य तीव्र रोग न होगा ।

मेरे प्राकृतिक चिकित्सालय में और इसे स्थापित करने के पहले मुझसे जिन अनगिनत रोगियों ने पूरे विश्वास के साथ चिकित्सा कराई, उन्हें चिकित्सा-काल में न तो जुकाम हुआ और न कोई अन्य तीव्र रोग । इस प्रकार के स्वास्थ्यकर उभार भी किसी-न-किसी रूप में अप्रीतिकर होते हैं । वे कम-से-कम हमारे साधारण जीवन-क्रम में बाधक तो होते ही हैं । पर जिन अनेक बड़े और जवानों ने, जिन्होंने बिना किसी विशेष सावधानी या क्रमागत परिवर्तन के सीधे नगे पाव टहलना शुरू कर दिया, खुले में प्राकृतिक नहान लेने लगे, वायु और प्रकाशपूर्ण भोपडी में सोने लगे अथवा विल्कुल खुली जगह में खुली धरती पर लेटने लगे और नगे रहने लगे, उनमें से किसी को भी, यद्यपि उन्होंने अच्छे और बुरे मौसम में, बरसात और धूप में और

कभी-कभी कड़ाके की सर्दियों में भी सारी चिकित्सा जारी रखी, कोई उभार नहीं हुआ ।

इस प्रकार पूर्णतया प्रकृति को ओर लौटने से हमारी जीवनी शक्ति प्रचंड रूप से उद्दीप्त हो उठती है और वह अपनी पूरी शक्ति के साथ शरीर से विजातीय द्रव्य निकालने में लग जाती है जिसकी प्रक्रियास्वरूप सारे शरीर में ऐंठन-सो होती है, कभी-कभी हल्का या तेज दर्द भी होने लगता है (फोड़े भी हो जा सकते हैं), पर साथ-साथ शरीर के अंदर की बढ़ती हुई गरमी, जो सभी कष्टकर, उत्तेजक और थकानेवाले तीव्र रोगों का कारण होती है, तुरंत कम हो जाती है और धीरे-धीरे चली जाती है । इसकी वजह से तीव्र ज्वर और साधारणतया जुकाम या कोई भी तीव्र रोग नहीं होने पाता । साधारण जीवन में भी मनुष्य जितना ही अधिक ठंडे जल, ठंडी हवा के संपर्क में अपने शरीर को रखता एवं उसपर मोटे कपड़े और भारी जूते नहीं लादता तथा जितनी ही दृढता के साथ वह प्रकृति में अपने विश्वास को बनाये रखता है उसे उतना ही मामूली और निरापद स्वास्थ्यकारक उभार होता है और यदि हल्का जुकाम-सा कोई उभार हुआ ही तो वह आसानी से चला भी जाता है, पर जब प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते कुछ दिन हो जाते हैं तब तो इस प्रकार के उभार के आने की सभावना ही नहीं रह जाती ।

यह सभी जानते हैं कि जो सर्दियों से नहीं डरते या जिनके पास सर्दियों से बचने के लिए काफी कपड़ा, जूता वगैरह खरीदने को पैसा नहीं है उन्हें या तो तीव्र रोग होते ही नहीं, या बहुत कम होते हैं ।

क्या ठंडक के वारे में मेरे विस्तारपूर्वक लिखे हुए विचारों को पढ़कर आपके मस्तिष्क से सर्दियों का भय निकल जाने की आशा की जा सकती है ? नहीं, मैं इतना मूर्ख नहीं हूँ कि यह सोचूँ भी कि

सर्दी के भय के किले को मेरे विचारों से जरा भी ठेस लगी होगी । चाहे जितने प्रमाण उपस्थित किये जाने पर भी कुछ लोगों को भयरहित होकर मौज से हवा और ठंडक के झोके नगे बदन पर सहते एव गाली धरती पर नगे पाव चलते दिखाई देने पर भी लोग तरह-तरह की आपत्तियां पेज करेंगे और कहेंगे : 'अरे वह तो अभी जवान है, उसका शरीर सहनशील बन गया है, उसकी काठी मजबूत है इसलिए वह यह सब कर सकता है, पर मेरे लिए यह कैसे संभव है ?' इन बहानों की फौज के बल पर ही सर्दी अपने भय के गढ़ की रक्षा करती है ।

यदि डाक्टर अनेक रोगों से पीड़ित भी हो तो भी लोग उसके पास जाते हैं और इस विश्वास के साथ जाते हैं कि वह हमें रोग-मुक्त कर देगा । जो दवा दवाफरोग के यहाँ से आती है वह यदि जहर भी हो, अतः स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचानेवाली एव नष्ट करनेवाली हो और दवा बनानेवालों की जरा-भी गलती से जान लेनेवाली साबित हो, तो भी हम आख मूढ़कर उसका विश्वास करते हैं । जब डाक्टर इन खतरनाक दवाओं के नाम सादे कागज पर लटिन भाषा में, जिसे हम समझ नहीं पाते, लिखकर देता है तो उन पर हमारा विश्वास और भी बढ़ जाता है ।

पर प्रकृति से लोग डरते हैं और उस प्रकृति पर विश्वास नहीं करते जिसकी चिकित्सा के साधन जल, प्रकाश, वायु, गरमी, मरदी आदि हैं जिन से ससार बना है एव चलता है और जो प्रकृति नारे प्राणियों का भला चाहती है । जब तक मनुष्य प्रकृति-पथ से नहीं हटा वह प्रकृति की गोद में खुशी-खुशी खेलता रहा और प्रकृति अपनी इच्छा उसे साफ-साफ बताती रही । डाक्टर यही कोटिंग करते हैं कि लोग प्रकृति के प्रति अपना यह अविश्वास बनाये रहें ।

विश्व की उत्पत्ति शाश्वत प्रेम के भंडार से हुई है; इस भंडार से शुभ के अतिरिक्त क्या कभी कोई अशुभ या बुरी चोज प्रकट हो सकती थी ? इसलिए प्रकृति में जल की एक बूद भी ऐसी नहीं है, कोमलतम वायु का मदतम भोका भी ऐसा नहीं है और न सर्दों का एक लघुतम अंश ही ऐसा है जिसका निर्माण देह-धारियों के कल्याण और सुख की दृष्टि से न किया गया हो ।

जब मनुष्य प्रकृति से विमुख हो गया तब वह अपने कष्टों का कारण अपने में न खोजकर अपने से बाहर प्रकृति में खोजने लगा । यह उसके नये आचरण के अनुरूप ही कहा जायगा । अब उसने प्रकृति को खतरों से भरी हुई, निर्दय और कठोर माना जिसके परिणामस्वरूप वह प्रकृति का अविश्वास करने लगा । इसका आगे चलकर यह फल हुआ कि प्रकृति और उसके कार्यों का वह गलत अर्थ लगाने लगा और फलस्वरूप वह प्रकृति के साधनों का दुरुपयोग करके अपने लिए कष्ट और दुःख मोल लेने लगा । अनेक खतरनाक काम प्रकृति को गलत समझने के कारण ही किये जाते हैं ।

प्रायः एक सदी से ज्यादा हो गया कि डाक्टरों ने जल का उपयोग उसकी स्वाभाविक अवस्था में, अर्थात् उस अवस्था में जिसमें अपनी नैसर्गिक प्रवृत्ति का अनुसरण करनेवाले पशु काम में लाते हैं, रोगियों की चिकित्सा में इस्तेमाल करने से इन्कार कर दिया है । चाहे फोड़ा सड़ जाय और रोगी मर जाय, फिर भी वे फोड़े को घोने के लिए गरम पानी का ही उपयोग करेंगे ।

बहुत दिन नहीं हुए जब कि किसी भी ऐसे रोगी को, जिसे जोरों-का ज्वर चढा हो, चाहे वह अत्यधिक प्यास की पीड़ा से परेशान हो एव भीतर की गरमी से जला जा रहा हो, चिकित्सक पीने को ठंडा पानी नहीं देते थे । किसी को भी जिसका शरीर, किसी कारण से

गरम हो गया है, किसी रूप में भी ठंडा पानी पीने की इजाजत नहीं थी। सिपाहियों को मार्च करते समय ठंडा पानी पी लेने पर सत्त सजा दी जाती थी। यदि सिपाही प्यास के मारे थककर गिर जाय तो भी इसकी परवा नहीं की जाती थी। वदन के गरम हो जाने या रहने पर ठंडे पानी से नहाना बहुत खतरनाक समझा जाता था।

पर आज अबस्था बदल गई है। आज यदि किसी को घाव हो जाता है या कोई अंग कट जाता है तो पहले ठंडे पानी का ही उपयोग होता है; ज्वर के रोगी का कष्ट कम करने के लिए उसे खुशी-खुशी ठंडा पानी पिलाया जाता है; मार्च करते समय सिपाही को केवल ऐसी जगहों को छोड़कर, जहाँ के लोग कीटाणुओं से डर गये हैं—यही तो लोगों के लिए आज हीआ बना हुआ है—ताजगी लाने के ठंडा पानी पिलाया जाता है।

यह सप्रमाण सिद्ध हो चुका है कि स्नान करते समय शरीर को जब पहले पानी छूता है उस समय शरीर जितना ही अधिक गरम होता है स्नान से लाभ उतना ही अधिक मिलता है। अब लोग वाष्पस्नान के बाद जब वदन से पसीना जोरो से चूता रहता है, तुरत ठंडे पानी से नहाते हैं।

आज इसके स्पष्ट चिह्न दिखाई दे रहे हैं कि लोग प्रकृति की ओर लौटना चाहते हैं, पर ठंडी हवा के वजाय लोग पहले ठंडे पानी की ओर आकृष्ट हो रहे हैं। आज जगह-जगह ठंडे पानी से चिकित्सा करनेवाले जल-चिकित्सालय खुल गये हैं और रोगी बहुतायत में वहाँ चिकित्सा के लिए पहुँचने लगे हैं।

प्रकृति निस्सदेह बहुत दयालु है, यदि कोई उसकी तरफ एक कदम भी बढ़ता है तो वह उसे अपने हृदय से लगाने को हाथ फँलाकर दौड़ती है और हमारी भलाई के लिए अपना वरद हन्त नदी आगे

बढाये रहती है। यद्यपि ठंडे पानी का उपयोग आज उस पूर्ण विधि से नहीं होता जैसा कि प्रकृति चाहती है, फिर भी लोग यह जान गये हैं कि ठंडे जल में रोग-निवारण का गुण अत्यधिक मात्रा में मौजूद है। यदि इस ठंडे पानी के द्वारा प्राप्त सफलता की तुलना औषधोपचार द्वारा प्राप्त सफलताओं, या यों कहिये कि असफलताओं, से की जाय तो निश्चय ही वह मानव-जाति को विस्मित कर देनेवाली होगी। किंतु ठंडे पानी का उपयोग एक वार में केवल कुछ ही देर तक और सीमित रूप में ही किया जा सकता है।

पर शुद्ध ताजी हवा मनुष्य का प्राण है। त्वचा एवं फेफड़ों द्वारा जिस मात्रा में शुद्ध वायु मनुष्य को मिलती है ठीक उसी अनुपात में उसकी शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक स्वास्थ्य घटता-बढ़ता है।

यदि हम केवल एक क्षण के लिए भी मनुष्य को वायु से वंचित कर दें तो उसके जीवन का तत्काल अंत हो जायगा। यदि हम उसके नाक और मुँह खुले रखकर उसके शरीर पर किसी ऐसे पदार्थ का लेप कर दें कि वह त्वचा द्वारा सास न ले सके, तो कुछ ही घंटों में उसकी मृत्यु हो जायगी।

जल के विपरीत वायु में रोगी हमेशा रह और घूम सकता है और इच्छा होने पर समय-समय पर वह अपने कपड़े भी उतार दे सकता है। भोजन को, जिससे मनुष्य का सारा शरीर और नाड़ियाँ बनी हैं, प्राकृतिक कर देने से शरीर में विजातीय द्रव्य एवं रोग का बढ़ना तुरंत रुक जाता है। यदि स्वास्थ्य को बनाये रखने एवं रोगों को दूर करने के लिए वायु, ठंडक, धरती की शक्ति एवं प्राकृतिक भोजन का—इस भोजन की आज के शाकाहारियों के भोजन से कोई तुलना नहीं है—उपयोग किया जाय तो उससे प्राप्त सफलता के सामने शीतल जल द्वारा प्राप्त सारी शानदार सफलता मात हो

जायगी; पर यह प्रयोग अनिवार्यत मेरी बताई विधि के अनुसार, जिसका वर्णन मैं कर चुका हूँ और आगे चलकर और करूँगा, होना चाहिए ।

जल का प्रयोग यदि गलत तरीके से और देर तक किया जाय तो हानि हो सकती है, पर वायु से किसी हालत में भी कोई नुकसान नहीं होता, उसका प्रयोग सदा लाभकर ही होता है । लेकिन तब भी लोग वायु को अविश्वास की दृष्टि से ही देखते हैं । आज जब हमारा शरीर विशेष रूप से गरम रहता है या जब हमारे शरीर से गरमी के मारे पसीना बहता रहता है उस समय भी हम ठंडे पानी से स्नान करते नहीं हिचकते, ज्वर के रोगियों को भी ठंडे पानी में सुला दिया जाता है, पर क्या कोई यात्री, जो तेज रफ्तार से चलने के कारण पसीने-पसीने हो गया है, किसी खुले स्थान में या किसी शिलाखड पर बैठकर अर्धनगनावस्था में (नगी छाती, नगे पाव और नगा सिर) या बिल्कुल नंगा होकर अपने शरीर पर तेजी से आती हुई ठंडी हवा केवल कुछ समय के लिए लगने दे सकता है ? डिप्थीरिया या चेचक से पीड़ित किसी बालक को या न्यूमोनिया या मीयादी बुखार के तीव्र ज्वर से पीड़ित किसी बड़े को, जो गरमी के मारे छटपटा रहा हो और मोटे भारी ओढ़ने को फेंक देना चाहता हो, जाड़े के दिनों में खुली खिडकियों वाले ठंडे कमरे में या खुले मैदान में बिल्कुल नगा ले जाने का कोई साहस करेगा ?

ऐसे रोगी को आज कौन दुर्गंधभरी, भारी जहरीली हवा भरे कमरे में से और ठंडक के दिनों में भी बाहर ले जाकर वाग या बन में बनी वायु और प्रकाशवाली भोपड़ी में सुलायेगा या यदि बहुत ठंडक नहीं हुई तो उसे नगे ही साफ समतल भूमिपर लेटने या सोने देगा ?

केवल ऐसा करने के खयाल से ही, औरो की कौन कहे, हमारे आज के प्राकृतिक चिकित्सक और उनके अनुगामियों का दिल दहल उठेगा और वे भय के मारे काप-उठेंगे, और जो खुल्लम-खुल्ला ऐसा करने को कहेगा लोग उसे सीधे-सीधे पागल करार दे देंगे। सदियों पहले पुराने जमाने में जैसा कानून था वैसा यदि आज होता तो मेरे-ऐसे लोग जेलखाने या पागलखाने की हवा खाते होते। और जिस प्रकार गैलिलियो पर यह कहने के लिए कि 'सूर्य पृथ्वी के चारों ओर नहीं, पृथ्वी ही सूर्य के चारों ओर घूमती है', मुकदमा चलाया गया था उसी प्रकार मुझपर आज के वैज्ञानिक मुकदमा चलाते।

जो भी हो, यह तो सही ही है कि ठंडी वायु भी ठंडे पानी की भाँति ही गरम शरीर पर लगने पर उसे चेतनता एवं शक्ति प्रदान करती है। गरम दिन के बाद शीतल रात्रि का आगमन होता है, गरमी के मौसम के बाद जाड़े का मौसम आता है—गरमी और ठंडक के इन परिवर्तनों के पीछे प्रकृति के महान् उद्देश्य छिपे हुए हैं। किसी भी खुली जगह में, वाग में या अच्छा हो कि किसी जगल में, रोगी को ले जाने पर उसे शुद्ध ताजी हवा मिलेगी, शीतल समीर उसके खुले वदन पर लगेगा, धरती उसके ताप एवं रोग को हरेगी, तीव्र रोग का रोगी शीघ्रता से स्वस्थ होगा एवं जीर्ण रोग के रोगी की उगली प्रकृति स्वयं पकड़कर उसे फूलों भरे रास्ते से सुख और आनंद के अप्रत्याशित ससार में ले जायगी।

यदि हम पानी, प्रकाश, वायु और धरती की शक्ति के उस तरह के उपयोग की, जैसा कि मैं रोगियों के रोग-निवारणार्थ करता हूँ, केवल बात भी करे तो लोग मारे डरके इसे हैवानी चिकित्सा कह उठेंगे, जिसका तात्पर्य यह होता है कि प्राकृतिक चिकित्सा बड़ी कष्ट-साध्य एवं खतरनाक चिकित्सा है जिसके द्वारा कुछ ही लोग इसके

खतरे के वावजूद भी आकस्मिक रूप से अच्छे हो सकते हैं वरना अधिक-तर लोगो को तो इसमे मरना ही होता है ।

असल मे तो जल, प्रकाश और वायु से बेचारे कमजोर रोगी को बचित रखना और मीठी, कडवी और जहरीली दवा देना ही लापर-वाही, क्रूरता, कठोरता एव भूर्खता की चरम सीमा है ।

प्रकृति के हाथो सौपने से अधिक मृदुता का व्यवहार रोगी के साथ और क्या किया जा सकता है ? प्रकृति की चिकित्सा से अधिक शीघ्रता से रोगी को कौन स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है ?

प्रकृति की शरण मे रहने वाले रोगी के कष्ट शीघ्रता से दूर होते हैं, उसकी चिंता चली जाती है और उसे नव जीवन एव नईप्रसन्नता प्राप्त होती है । यदि रोगी का उपचार जल, प्रकाश, वायु, ठंडक एव धरती की शक्ति से किया जाय तो निश्चय ही आज से बहुत कम लडके निराश माता के हृदय से एवं भग्नहृदय पिता के हाथों से छिनकर ठडी कन्नो मे सोयेगे, दु:ख और अभाव मे लिपटी विधवाए और बच्चे भी कम दिखाई देगे तथा लुटे हुए-से, शोकमय जीवन बिताने वाले पुरुषों की संख्या भी कम हो जायगी ।

मैं इसका पूरा अदाजा नही कर पा रहा हू कि यदि हम अपने को वायु-और धरती को पूरी तौर से सौप दें तथा प्राकृतिक भोजन^१ ग्रहण करना आरभ कर दें तो दुनिया से दु:ख और अभाव, कष्ट और नैराश्य कितना कम हो जायगे ।

^१यदि भोजन मे परिवर्तन किये बिना भी वायु, प्रकाश, धरती की शक्ति और प्राकृतिक स्नान का अथवा केवल वायु और प्रकाश का सहारा लिया जाय तो मनुष्य के स्वास्थ्य और सुख मे अभूतपूर्व उन्नति होती है; पर यदि साथ-साथ प्राकृतिक भोजन का, जिसके बारे मे आगे बताऊंगा, उपयोग किया जाय तो यह उन्नति बहुत अधिक बढ जाती है ।

पर आज भी मां बड़े प्रेम से अपने बच्चे को मोटे-मोटे कपड़े पहनाती है, पैरो में मोजे, सिर पर कंटोप और गले में गुलूबंद बांधती है तथा अपने पति को हमेशा कोई-न-कोई कपड़ा बच्चे के लिए लाने को कहती रहती है। यदि बाहर ठंडी तीखी वायु लोगों को अपनी ठंडक से ताजगी एवं शक्ति प्रदान करने का न्योता देती हुई बहने लगती है तो मां बड़े यत्न से बच्चे को भारी वायु से भरे कमरे के अंदर ही रखती है। उसे ठंडक का डर एक क्षण के लिए भी चैन नहीं लेने देता। इस प्रकार अपने बच्चे के स्वास्थ्य और कुशलता के बारे में व्यर्थ में चिंतित होकर वह अनजान में अपने हाथों उसकी कंग्र खोदती है।

गलत भोजन के कारण शरीर में रोगकारक द्रव्य अधिकाधिक इकट्ठा होता है और प्रकृति को वायु और धरती की शक्ति-द्वारा शरीर की जीवनी-शक्ति को उत्तेजित करके इस विजातीय द्रव्य को निकालने का मौका नहीं दिया जाता। यदि प्रकृति किसी प्रकार कोई मौका ढूँढ निकालती है तो डाक्टर अपनी जहरीली शीशिया लिये प्रकृति के इस प्रयास को दबा देने के लिए तैयार मिलता है। तब कफन से लिपटा हुआ शरीर घर से निकलता है। ओह ! इस शरीर से लोगों को कितनी आशा थी, लोग इसे कितना प्यार करते थे, मृत्यु ने इन सबपर पानी फेर दिया ! मृत्यु प्राकृतिक है, इसमें कुछ भी बुराई या भद्दापन नहीं है, पर लोग मृतक के पीछे बुरी तरह रोते चलते हैं। श्मशान में ऐसा आर्तनाद होता है कि जिसे सुनकर आदमी भयभीत हो उठता है, उसपर मुर्दनी छाने लगती है और लगता है उससे कोई बड़ा पाप हो गया है। मनुष्य के अज्ञान ने क्रूरता-पूर्वक फिर एक हत्या कर दी ! पर चित्ता के बुझने के पहले ही चारों ओर से यह आवाज

सुनाई दे जाती है कि "ईश्वर जो कुछ करता है वह अच्छे के लिए ही करता है।"^१

खैर, हम लोगो ने ठंडे पानी का उपयोग आरंभ कर दिया है और वह दिन-गोध्र ही आने वाला है जब हम लोग वायु, धरती और सही प्राकृतिक भोजन पर अपनी आस्था जमायगे। जल से अधिक ये हमारे विश्वास के अधिकारी हैं।

तब मनुष्य को नया स्वास्थ्य प्राप्त होगा, उसके जीवन में सच्चे आनंद का प्रवेश होगा, जवानी की ताजगी उसके बुढ़ापे तक बनी रहेगी और वह हर प्रकार से सुख का अधिकारी होगा। तब रोग और शोक, दुःख और कष्ट, अभाव और नैराश्य उसके पथ से अलग रहेंगे और मृत्यु, स्वच्छ आकाश से विजली की भांति अप्रत्याशित रूप से गिरकर, उसके वाग की नवकलियों को नष्टकर उसके ससार से आनंद और प्रसन्नता को अतर्हित नहीं कर सकेगी।

. ६ .

मिट्टी

वाइविल में लिखा है, "खुदा ने धरती की धूल से आदमी का पुतला बनाया, उसके नथनो में प्राण फूके और वह सजीव प्राणी हो गया।"

^१ यह समझना कि ईश्वर जिसे प्यार करता है उसके लिए रोग और कष्ट भेजता है, बहुत बड़ी और दुःखेद भूल है। यह ईश्वर के प्यार और बुद्धिमत्ता का मजाक उड़ाना है। सारे दुःख और कष्ट प्रकृति-पथ से हटने और अपने जीवन को प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध चलाने के अपराध का आवश्यक फल और दंड हैं।

तो आदमी मिट्टी का ही बना है !

घाव और हर प्रकार के चर्मरोग के लिए गीली मिट्टी असली प्राकृतिक मरहम है। मिट्टी के बने शरीर की-धृति की पूति मिट्टी से ही हो जाती है।

मैंने कई वार यात्रियों से सुना है कि वहशी लोग घावों और त्वचा के रोगों पर गीली मिट्टी का प्रयोग बराबर करते हैं और शीघ्र रोग से मुक्ति पा लेते हैं।

पशु भी घावों पर मिट्टी का ही प्रयोग करते हैं। हाथी के शरीर पर यदि डाली वगैरह की रगड़ से कभी घाव हो जाता है तो वह तुरंत अपनी लार से मिट्टी गीली करता है और उसे सानकर मुलायम हलुए-सी बनाकर घाव पर थोप देता है।

पशुओं के रोगों में गीली मिट्टी का प्रयोग बराबर होता है। गाय-बैल के खुर पकने पर उन पर-लोग गीली मिट्टी बांधते या उन्हें कीचड़ में खड़ा रखते हैं। हम अब फिर से जब प्रकृति के नियमों के अनुसार रहने लगेंगे, प्रकृति की आवाज पर कान देने लगेंगे, तब हमें गीली मिट्टी को अपना ही होगा। यदि हमने इसे अपना लिया तो समझ लीजिये हमने एक बड़ी सिद्धि प्राप्त कर ली।

मिट्टी का प्रयोग करने वालों को किसी प्रकार के घाव, उसके प्रदाह, सूजन तथा ज्वर से कभी कोई खतरा नहीं हुआ, न उसके डर से वे आतंकित ही होते हैं। यदि मिट्टी का प्रयोग किया जाय तो चीर-फाड़ की जरूरत ही न रहे, न उनसे किसी को कष्ट ही उठाना पड़े। हर प्रकार के घाव और चर्मरोग मिट्टी के प्रयोग से कम-से-कम समय में बिना किसी कष्ट अथवा दर्द के अच्छे होते हैं। सर्वथा प्राकृतिक गीली मिट्टी की पुलटिस के गुण अनंत हैं। घाव, फोड़ा-फुसी और चर्मरोग तो इसके प्रयोग से यो ही अच्छे हो जाते

हैं। युद्ध में भी मिट्टी की पुलटिस विशेष उपयोगी हो सकती है।

शरीर पर किसी तरह की चोट लग जाय, घाव हो जाय, कट जाय, वर्छी-भाले से लग जाय, जल जाय, गोली वगैरह लग जाय, सारा शरीर फूल जाय, फोडा-फुसी, दाद, खाज-उकवत हो जाय, सूजन आ जाय, बिच्छू-वर्ग या साप डस ले, जानवर काट खाय, रक्त में जहर फैल जाय, घाव दूषित हो जाय, नाक-मुह पर फफोले पड़ जाय, सेहूआ हो जाय, सिर में रूसी पड़ जाय, कोढ़ हो जाय, हड्डी टूट जाय, तो रोग के स्थान पर मिट्टी गोली करके या नदी-नाले की गीली चिकनी मिट्टी बाधनी चाहिए

मिट्टी बाधते ही शीतलता आती है, आराम का अनुभव होता है और लाभ तत्काल होता है जिसे देखकर लोगो को बड़ा आश्चर्य होता है। मिट्टी की महिमा ऐसी ही है, पर कितने लोग हैं जो इस महिमा से परिचित हैं ?

मिट्टी की पुलटिस के लिए, जिसे मिट्टी की पट्टी भी कह सकते हैं, गीली-से-गीली मिट्टी (नदी-नाले का कीचड़) लेनी चाहिए और उसे सीधे घाव पर (गहरा हो तो घाव के अंदर भी) रखना चाहिए, फिर ऊपर से कपड़ा बाध देना चाहिए कि मिट्टी इधर-उधर न सरके। घाव पर कपड़ा रखने के बाद उस पर मिट्टी रख कर घाव और मिट्टी का सीधा सबध होने से बचाने की कोशिश कभी न करनी चाहिए।

लोगो को मिट्टी का यह प्रयोग आवश्यकता से अधिक सीधा और सरल प्रतीत होता है। उनका चिंतित, अस्थिर मस्तिष्क बड़े-बड़े वैज्ञानिक अनुसंधानो के बल पर जटिल मशीनो की सहायता से शमनात्मक मरहम बनाने की कोशिश करता है।

मिट्टी की साधारण पुलटिस, आदमी को बिना खतरे में डाले, घाव को भर देती है, बड़ी आसानी से अच्छा कर देती है। मरहम

अक्सर बहुत हानि पहुंचाते हैं। मिट्टी के प्रयोग से कई लोग इसलिए डरते हैं कि कहीं मिट्टी गंदी हुई तो खून में विष न पहुंच जाय; पर जहां कूड़ा-करकट फेंका जाता हो या गंदगी गाड़ी जाती हो वहां की मिट्टी कोई लगायगा ही क्यों ?

शराब, मांस आदि अनेक अप्राकृतिक खाद्यों द्वारा शरीर में पहुंचने वाली गंदगी के वारे में, जिसके कारण अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और जो घावों को खतरनाक बना देती है, आज कोई नहीं सोचता। शरीर में भरे विष से कोई नहीं डरता, लोग डरते हैं उन विषों से जो बाहर से शरीर में अनजाने पहुंच सकते हैं, गो कि इनसे डरने की जरा भी जरूरत नहीं है। मिट्टी द्वारा शरीर में विष पहुंचने की तो जरा भी आशंका नहीं है।

घाव पर से मिट्टी की पट्टी जब हटाई जाती है तो अक्सर उसके साथ वदबूदार तरल पदार्थ निकलता है। मिट्टी इसे घाव के चारों तरफ से खींचकर निकाल लाती है। इससे यह आसानी से समझा जा सकता है कि मिट्टी घाव को और उसके चारों ओर की जगह को दूषित पदार्थ से मुक्त रखती है और इसीलिए मिट्टी के प्रयोग से घाव शीघ्र और आसानी से अच्छे होते हैं।

घाव में मिट्टी द्वारा विष पहुंचने का कोई डर नहीं है। यदि मिट्टी द्वारा कुछ गंदगी घाव में पहुंच जायगी तो मिट्टी उस गंदगी को तुरंत सोखकर नष्ट कर देगी।

कुछ लोग मिट्टी में खाद-गोबर मिले होने की शंका करते हैं, पर यह तो सभी जानते हैं कि देहाती घाव पर सीधे गोबर रख देते हैं। उनका घाव बिना विपाकृत हुए ठीक हो जाता है, इसलिए यदि मिट्टी की पुलटिस में गोबर हो भी तो किसी प्रकार डरने की जरूरत नहीं है।

‘रोगो के कीटाणु पृथ्वी पर भरे पडे है’, आज के विज्ञान के इस कथन पर जरा भी ठडे दिल से विचार किये वगैर लोग इतने घबरा गये है कि गीली मिट्टी के प्रयोग की बात करना ही एक साहस का काम हो गया है। इसके प्रचार पर पुलिस रोक लगा सकती है, पर हमें इन पक्षपातपूर्ण रूढिवादी विचारो से डरने की जरूरत नहीं है।

यह कहने की जरूरत नहीं कि मेने अनगिनत वार मिट्टी का प्रयोग किया है और प्रत्येक वार फल आशातीत हुआ है। नुकसान तो कभी किसी को पहुंचा ही नहीं, न एक का भी रक्त विपाक्त हुआ।

वहशी और पशु अपनी नैसर्गिक प्रवृत्ति द्वारा प्रेरित होकर अपने घावो पर मिट्टी का प्रयोग कर उन्हें अच्छा कर लेते है। नैसर्गिक प्रवृत्ति किसीको कुराह नहीं ले जा सकती। हम विना किसी सगय के इसके इशारे पर चल सकते है, हने कभी कोई हानि नहीं होगी।

यदि घाव बड़ा हो तो हर प्रकार से प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने की (मास, मदिरा, बीडी, सिगरेट आदि छोडने की) आवश्यकता होती है, यह प्रयोग द्वारा सिद्ध हो चुका है।

मिट्टी की पुलटिस और इसके अनेक प्रकार के प्रयोगों के वारे में कहना अभी थोड़ा बाकी रह गया है।

मै यह पहले ही बता चुका हू कि मिट्टी में घुलाने और चूसने की शक्ति है। वह विजातीय द्रव्य को घुलाकर चूस लेती है।

यह बराबर देखा गया है कि लोग विना पहले की जानकारी के डक मारने पर या साप के डस लेने पर नैसर्गिक प्रवृत्ति द्वारा प्रेरित होकर मिट्टी का प्रयोग करते है।

एक वार जब ईसामसीह कही जा रहे थे तो उन्होने रास्ते में एक ऐसा आदमी देखा जो जन्म से अघा था।

जब उन्हें उसके वारे में ज्ञात हुआ तो उन्होंने जमीन पर थूक-कर मिट्टी सानी और अंधे की आंखों पर लगा दी ।

और कहा, "सैलम तालाब पर जा और अपनी आंखें 'धो ।'" यह सुनकर वह गया, आंखें धोई और देखता वापस लौटा ।

धरती में जो आश्चर्यजनक रोगनाशक गुण है और उनके कारण मिट्टी की पुलटिस को भी विशेष स्थान प्राप्त हो गया । मिट्टी के प्रयोग से कितने स्थानीय रोग इस प्रकार चले जाते हैं जैसे उन पर जादू कर दिया गया हो । यह प्रकृति की ही शक्ति है जिससे ये आश्चर्यजनक कार्य संपन्न होते हैं ।

कोई किसी भी रोग का रोगी क्यों न हो, सामान्यतया उसके सारे शरीर की चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु तथा प्राकृतिक भोजन-द्वारा होनी अत्यन्त आवश्यक है । इसी एक उपाय द्वारा स्थायी स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी । पर स्थानीय चिकित्सा के भी बहुत से लाभ हैं । यदि तुरन्त लाभ प्राप्त करना हो तो रोगी अंग की चिकित्सा कभी-कभी अत्यन्त आवश्यक हो जाती है, और इसके लिए वस्तुतः प्राकृतिक साधन मिट्टी से बढ़कर दूसरा ज्यादा पुरस्सर उपाय नहीं है ।

अब तक ऐसे अवसरों पर जल का प्रयोग होता आया है । रोग के स्थान पर लोग भीगे कपड़े की पट्टी बांधकर गरमी लाने के लिए ऊपर से ऊनी कपड़ा बांधते हैं; पर मिट्टी की पुलटिस अधिक प्राकृतिक है और अधिक लाभदायक भी; क्योंकि मिट्टी पानी ज्यादा सोखती है और जल्द सूखती भी नहीं । इसके अलावा घुलाने और ज्व्व करने का मिट्टी में अपना निजी गुण भी है ।

प्रिसनीज साहब^१ के बताये पेड़ पर गीले कपड़े की पट्टी बांधने

^१प्रिसनीज साहब जस्ट के पहले हुए थे । वे रोगी को मिटाने के लिए पानी का प्रयोग भीगी पट्टियों के रूप में करते थे ।—अनुवादक

तथा और भी जितने प्रकार के गीली पट्टी के प्रयोग हैं वे मिट्टी की पुलटिस के प्रयोग की तुलना में नगण्य हैं और वह दिन दूर नहीं है जब लोग उनके वजाय मिट्टी की पट्टी का ही उपयोग करेंगे।

मिट्टी की पट्टी भी प्रिसनीज साहब की बताई पट्टियों की तरह ही बांधी जाती है। अंतर केवल यह है कि जल की जगह गीली मिट्टी का प्रयोग होता है। जहाँ तक बन सके मिट्टी ढीली रखनी चाहिए, पर इतनी ढीली नहीं कि रखने पर वह बने लगे।

मिट्टी की पट्टी बनाने के लिए गीली मिट्टी या नदी-नाले का कीचड़ लेकर छाती, आख, गले के चारों ओर और गर्दन, गाल, पैर, पिंडली, पंजे, हाथ, जननेंद्रिय, सूत्राशय, तिल्ली और जिगर के स्थान, रीढ़ की हड्डी आदि जहाँ भी रोग हो फैला देनी चाहिए और फिर उस पर कोई ऊनी या सूती मोटा कपड़ा रखकर बांध देना चाहिए ताकि मिट्टी अपने स्थान पर बनी रहे। ऊपर वाले कपड़े के एक सिरे पर एक डोरी लगी रहे तो बांधने से सहूलियत होगी।

सोचने-समझने वाला कोई भी आदमी आसानी से जान लेगा कि किसी विशेष स्थान पर मिट्टी की पुलटिस कैसे बांधी जा सकती सकती है। समझना केवल यही रहता है कि गीली मिट्टी अपने स्थान पर कैसे टिकी रखी जा सकेगी।

बांधने की पट्टी सूती या ऊनी कोई भी हो सकती है। पानी की पट्टी या गद्दी में ऊपर से ऊनी पट्टी बांधने की जैसी जरूरत होती है वैसी मिट्टी की पट्टी में नहीं, क्योंकि मिट्टी अपने आप गरम हो जाती है, पर जो रोगी कमजोर हो, जिनके शरीर में गरमी कम हो, उनके लिए ऊनी पट्टी का प्रयोग बहुत अच्छा है।

मिट्टी की पुलटिस वह बनी बनाई दवा है जिसका कोई भी रोग क्यों न हो, किसी तरह का दर्द क्यों न हो, तुरत उपयोग कर

जब उन्हें उसके बारे में ज्ञात हुआ तो उन्होंने जमीन पर थूक-कर मिट्टी सानी और अंघे की आंखों पर लगा दी ।

और कहा, "सैलम तालाब पर जा और अपनी आंखें 'धो' ।" यह सुनकर वह गया, आंखें धोई और देखता वापस लौटा ।

धरती में जो आश्चर्यजनक रोगनाशक गुण है और उनके कारण मिट्टी की पुलटिस को भी विशेष स्थान प्राप्त हो गया । मिट्टी के प्रयोग से कितने स्थानीय रोग इस प्रकार चले जाते हैं जैसे उन पर जादू कर दिया गया हो । यह प्रकृति की ही शक्ति है जिससे ये आश्चर्यजनक कार्य संपन्न होते हैं ।

कोई किसी भी रोग का रोगी क्यों न हो, सामान्यतया उसके सारे शरीर की चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु तथा प्राकृतिक भोजन-द्वारा होनी अत्यन्त आवश्यक है । इसी एक उपाय द्वारा स्थायी स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी । पर स्थानीय चिकित्सा के भी बहुत से लाभ हैं । यदि तुरन्त लाभ प्राप्त करना हो तो रोगी अंग की चिकित्सा कभी-कभी अत्यन्त आवश्यक हो जाती है, और इसके लिए वस्तुतः प्राकृतिक साधन मिट्टी से बढ़कर दूसरा ज्यादा पुरअसर उपाय नहीं है ।

अब तक ऐसे अवसरों पर जल का प्रयोग होता आया है । रोग के स्थान पर लोग भीगे कपड़े की पट्टी बांधकर गरमी लाने के लिए ऊपर से ऊनी कपड़ा बांधते हैं; पर मिट्टी की पुलटिस अधिक प्राकृतिक है और अधिक लाभदायक भी; क्योंकि मिट्टी पानी ज्यादा सोखती है, और जल्द सूखती भी नहीं । इसके अलावा धुलाने और जख्म करने का मिट्टी में अपना निजी गुण भी है ।

प्रिसनीज साहब^१ के बताये पेड़ पर गीले कपड़े की पट्टी बांधने

^१प्रिसनीज साहब जस्ट के पहले हुए थे । ये रोगों को मिटाने के लिए पानी का प्रयोग भीगी पट्टियों के रूप में करते थे ।—अनुवादक

तथा और भी जितने प्रकार के गीली पट्टी के प्रयोग हैं वे मिट्टी की पुलटिस के प्रयोग की तुलना में नगण्य हैं और वह दिन दूर नहीं है जब लोग उनके बजाय मिट्टी की पट्टी का ही उपयोग करेंगे।

मिट्टी की पट्टी भी प्रिसनीज साहब की बताई पट्टियों की तरह ही बांधी जाती है। अंतर केवल यह है कि जल की जगह गीली मिट्टी का प्रयोग होता है। जहाँ तक वन सके मिट्टी ढीली रखनी चाहिए, पर इतनी ढीली नहीं कि रखने पर बहने लगे।

मिट्टी की पट्टी बनाने के लिए गीली मिट्टी या नदी-नाले का कीचड़ लेकर छाती, आख, गले के चारों ओर और गरदन, गाल, पैर, पिंडली, पजे, हाथ, जननेन्द्रिय, मूत्राशय, तिल्ली और जिगर के स्थान, रीढ़ की हड्डी आदि जहाँ भी रोग हो फैला देनी चाहिए और फिर उस पर कोई ऊनी या सूती मोटा कपड़ा रखकर बांध देना चाहिए ताकि मिट्टी अपने स्थान पर बनी रहे। ऊपर वाले कपड़े के एक सिरे पर एक डोरी लगी रहे तो बांधने से सहूलियत होगी।

सोचने-समझने वाला कोई भी आदमी आसानी से जान लेगा कि किसी विशेष स्थान पर मिट्टी की पुलटिस कैसे बांधी जा सकती सकती है। समझना केवल यही रहता है कि गीली मिट्टी अपने स्थान पर कैसे टिकी रखी जा सकेगी।

बांधने की पट्टी सूती या ऊनी कोई भी हो सकती है। पानी की पट्टी या गद्दी में ऊपर से ऊनी पट्टी बांधने की जैसी जरूरत होती है वैसी मिट्टी की पट्टी में नहीं, क्योंकि मिट्टी अपने आप गरम हो जाती है, पर जो रोगी कमजोर हो, जिनके शरीर में गरमी कम हो, उनके लिए ऊनी पट्टी का प्रयोग बहुत अच्छा है।

मिट्टी की पुलटिस वह बनी बनाई दवा है जिसका कोई भी रोग क्यों न हो, किसी तरह का दर्द क्यों न हो, तुरंत उपयोग कर

सकते हैं। सदा अभीष्ट फल प्राप्त होगा। कितने ही रोगों में तत्क्षण आराम पहुँचेगा। रोग कड़ा हो तो मिट्टी की पुलटिस देर तक रखी रहनी चाहिए। सर्वरोगहारी मिट्टी रोगों की एक ही औषधि है।

रोग शरीर के बाहर हो या भीतर, मिट्टी की पट्टी गरमी को खींचती है। यदि रोग छाती पर है तो मिट्टी की पट्टी छाती पर, मूत्राशय और तिल्ली के रोगों में इनके स्थान में पेट के ऊपर, डिप्थीरिया के रोग में गले के चारों ओर तथा और भी रोगों में भी इसी तरह रखनी चाहिए।

सभी रोग पेट की गड़बड़ी के कारण पैदा होते हैं, अतः पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखना सभी रोगों में लाभदायक साबित होगा। ऐसे रोगों में जिनमें कोई खास स्थान ग्रस्त नहीं होता—जैसे नाड़ी-दौर्बल्य, शोकातुर होना, आदि रोग जो सारे शरीर के रोग कहे जा सकते हैं—पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखना लाभकारी है।

पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखने से ज्वर तुरत कम होता है। अतः इसका उपयोग मीयादी बुखार, लाल बुखार, मोतीभरा, कफज्वर आदि-से नये रोगों में और किसी भी कारण से गिरे स्वास्थ्य में अवश्य करना चाहिए।

मिट्टी की पट्टी पेड़ पर घंटों पड़ी रह सकती है, अतः यह कटिस्नान की वनिस्वत, जो एक वार में केवल कुछ मिनटों के लिए ही लिया जाता है, पेट से ज्यादा गरमी खींचती है। पर क्योंकि मिट्टी की पट्टी के बाद पेड़ को साफ करने के लिए उसे धोना ही पड़ता है, अतः मिट्टी की पट्टी के बाद बहुत थोड़े समय का एक कटिस्नान हमेशा ले लेना चाहिए। नहान यदि न भी लिया जाय तो भी कोई हरज नहीं।

मिट्टी की पट्टी उतारने के बाद उस पर हाथ रखने से मालूम हो

जायगा कि मिट्टी की पट्टी पेड़ या फोड़े की कितनी गरमी खींचती है।

सारे वदन में धूप लेनी हो तो मिट्टी पोतने के बाद धूप में लेटकर हम अपने वदन पर अहसान करेंगे। इस प्रकार शरीर में धूप लगने से चमड़ी काली नहीं होगी, न जलेगी। धूप-नहान लेते वक्त यदि केवल मिट्टी-मिला पानी ही शरीर पर चुपड़ लिया जाय तो वह जलने से बचेगा।

मिट्टी की पट्टी आवश्यकतानुसार घटो रखी रह सकती है और दिन में कई बार बदली भी जा सकती है। रोग कड़ा हो तो पट्टी शुरू में जल्दी-जल्दी बदलना चाहिए। सोते समय रात को मिट्टी की पट्टी वाधी जा सकती है और तकलीफ न होती हो तो पट्टी रात भर वधी रह सकती है। जब पट्टी बहुत गरम हो जाय तो उसे उतारकर दूसरी लगा देनी चाहिए।

जहां आदमी रहता है वहां की मिट्टी जैसी भी हो, पट्टी बनाने के लिए उपयोगी होती है। चिकनी मिट्टी आसानी से चिपकती है और इससे लाभ भी कुछ विशेष होता है। अगर मिले तो चिकनी मिट्टी का ही उपयोग करना चाहिए।

सूजन, फेफड़े, गले और कठनलिका, आख, नाक के रोग, गठिया, वात-रोग, रूसी, चर्मरोग, पेट के और जननेन्द्रिय-सबधी रोग, मूत्राशय और यकृत-सबधी रोग, नसों की पीडा, हर प्रकार के दर्द, सिरदर्द, दात का दर्द आदि जैसे अनगिनत रोगों में, जो आये-दिन होते रहते हैं, मिट्टी की पट्टी का सहारा विश्वासपूर्वक लिया जा सकता है।

दर्द का तो मिट्टी निश्चय और निरापद इलाज है, क्योंकि दर्द के कारण विजातीय द्रव्य को मिट्टी की पुलटिस खींच लेती है और दर्द हमेशा के लिए चला जाता है। फोड़े, फुसी, सूजन वगैरह के लिए

जिन अप्राकृतिक औषधियों का उपयोग किया जाता है वे रोग को अच्छा करने के साथ ही विष को शरीर के अंदर पहुंचाती हैं और इस प्रकार घातक सिद्ध होती हैं।

दर्द मिटानेवाली दवा का उपयोग कर दांतसाज दांत को ही खतम कर देता है। ऐसी दवाओं से बचना चाहिए। अगर दांत का दर्द विना दांत खोये (उखड़वाये) चला जाय तो फिर उस लाभ का क्या कहना।

अगर एक बार मिट्टी रखने से दर्द न चला जाय तो उसे तब तक बदलते रहना चाहिए जब तक इच्छित लाभ प्राप्त न हो जाय।

गरदन पर मिट्टी की पट्टी बाधने से सिर-दर्द में विशेष लाभ होता है।

विजली गिर जाने पर या सांप का विष चढ़ जाने पर या किसी प्रकार के घातक रोग से एकाएक आक्रांत हो जाने पर आदमियों को सिर बाहर रखकर समूचा जमीन में गाड़ दिया गया है। कभी-कभी कोई खास अंग, विशेष तौर पर हाथ-पाव ही गाड़े गये हैं। इससे रोगी जल्द अच्छा हो गया और बच गया है। आदमी को समूचा या उसका कोई विशेष अंग गाड़ते वक्त ऋतु की उपयुक्तता पर ध्यान रखना चाहिए। हैजे के उग्र रोगी तथा मीयादी बुखार के रोगी को गाड़ना श्रेष्ठतर साधन है। जिस मिट्टी में रोगी गाड़ा जाय वह बहुत खुश्क न होनी चाहिए।

शरीर के जिस अंग की चिकित्सा मिट्टी की पुलटिस से की जाती है अथवा सारा शरीर या शरीर का जो अंग मिट्टी में गाड़ा जाता है उसे मिट्टी शक्तिशाली और तरोताजा बना देती है, यह देखकर मिट्टी का महान् उपचारात्मक गुण स्पष्ट हो जाता है। जिनकी किसी कारणवज एकाएक मृत्यु हो गई है वे मिट्टी में गाड़ देने से पुनर्जीवित

हो गये है ।

सूर्य के प्रकाश में शरीर को वालू में गाड़ने की भी सिफारिश की जा सकती है । सूर्य वालू को गरम कर देता है, अतः इस क्रिया का लाभ बढ़ जाता है ।

हमेशा मिट्टी की ठंडी पुलटिस का ही प्रयोग करना चाहिए, उसे अप्राकृतिक तरीके से आग पर कभी गरम न करना चाहिए । गरम पानी पीकर देखिये । तुरंत मालूम हो जायगा कि उसमें न तो ताजगी है न शक्तिप्रदायक गुण । इस तरह पुलटिस को जब आग पर गरम कर देते हैं तो पुलटिस में लगा पानी और मिट्टी दोनों की रोगनाशक और शक्तिदायक शक्ति नष्ट हो जाती है । गुनगुने गरम या खूब गरम पानी के प्रयोग से भी विजातीय द्रव्य को घुलाया जा सकता है और रोग से कथित मुक्ति पाई जा सकती है । इस रीति से शरीर कमजोर हो जाता है और उसे बड़ी क्षति पहुंचती है, यहां तक कि हानि का पल्ला लाभ से बहुत भारी पड़ता है । इसमें तो कोई सदेह नहीं कि हानि की प्रतीति तुरंत नहीं होती, पर वह लगड़ती हुई धीरे-धीरे आती है और कुछ देर बाद पहुंच ही जाती है ।

गरम पानी या गरम पुलटिस के प्रयोग के तुरंत बाद ठंडे जल के स्नान, फुहारे आदि का प्रयोगकर हम गरम प्रयोग से हुई क्षति को मिटा नहीं सकते ।

इसी तरह की हानि गरम वाष्प के स्नान से भी होती है ।

मिट्टी अथवा कीचड़ लगाने से त्वचा बहुत अच्छी तरह साफ होती है । शरीर पर बराबर मिट्टी लगाकर रगड़कर धोते रहने से त्वचा पूर्णतः स्वच्छ होने के साथ-साथ मुलायम और चिकनी हो जाती है ।

इस विलक्षण औषधि मिट्टी से रोग जिस तरह आसानी और

आराम से तथा जितने निश्चित रूप से जाते हैं उसके लिए मिट्टी के प्रयोग की लाख-लाख प्रशंसा करनी चाहिए और इसका जोरदार प्रचार होना चाहिए। मिट्टी की पुलटिस बनाकर उसका प्रयोग करने की विधि की अब तक उपेक्षा (केवल फादर कनाइप कभी-कभी मिट्टी की पुलटिस की राय देते थे) ही की जा रही है। मैंने बहुत पहले ही मिट्टी के प्रति अपने विश्वास की घोषणा की थी कि मिट्टी का भविष्य महान् है और इसका घर-घर प्रचार हो जायगा। जहाँ जव जरूरत होगी, यह मिलेगी और आगातीत लाभ प्रदान करेगी। इसके प्रयोग से जो फल निकले हैं उन सबने मेरे विश्वास की पुष्टि की है।

मिट्टी की पुलटिस और मिट्टी की पट्टी के प्रयोग से आश्चर्यजनक रीति से रोगमुक्त हुए लोगों की रिपोर्ट बराबर आ रही है। सभी लोग इन प्रयोगों की जोरदार शब्दों में प्रशंसा करते हैं। बहुतों ने मुझे यह भी लिखा है कि वे मेरे विचारों का हृदय से प्रचार कर रहे हैं।

इस प्राचीन तथा सीधी और सरल प्राकृतिक औषधि को इसके योग्य सम्मान और पुरस्कार मिले, यही मेरी अभिलाषा है। तब प्रकृति की सब से बड़ी औषधि पर मनुष्य-जाति का पूर्ण अधिकार हो जायगा।

: १० :

प्राकृतिक आहार

हजारों वरस से विज्ञान इस बात का पता लगाने की कोशिश कर रहा है कि मानव-देह के पोषण के लिए किन चीजों की आवश्यकता है—इंसान की सही खूराक क्या है। जीवन-विज्ञान, रसायन-शास्त्र, शरीर-शास्त्र, तनु-विज्ञान (हिस्टॉलोजी), मानव-विज्ञान और विज्ञान की दूसरी शाखाओं में इस गरज से छानबीन की जा रही है।

पर एक हजार साल की खोज का नतीजा क्या रहा ? एक बहुत बड़े और प्रसिद्ध प्रोफेसर का कहना है कि सच्चा विज्ञान-सम्मत आहार आज भी हमारे लिए अनहोनी वस्तु है। सैकड़ों साल तक सिर मारते रहने पर भी विज्ञान अभी यह नहीं जान पाया है कि मनुष्य को क्या खाना और क्या पीना चाहिए। इस विफलता के कारण वह मानते हैं कि विज्ञान में इस काम की योग्यता ही नहीं है, पर दुर्भाग्यवश दुनिया आज भी उसकी इस अयोग्यता की कायल नहीं है।

विज्ञान तो अभी उन बातों को भी नहीं जान पाया है जिन्हें आदि-युग के मनुष्यों ने बिना किसी अध्ययन या अनुसंधान के जान लिया था। वह गलत-से-गलत और अति अनर्थकारी सिद्धांतों की घोषणा करता जा रहा है और कभी अपनी गलती को देखता-समझता नहीं।

अपने समय के महाविद्वानों के विषय में हम वाइबलके इस वचन को दुहरा सकते हैं कि “अपने आपको बुद्धिमान् कहते हुए वे मूर्ख बन गये।”

जो आदमी सच्चे ज्ञान के लिए प्रकृति की पुस्तक के पन्ने उलटता है और यों सुखी और स्वस्थ रह कर जीने के लिए जो कुछ उसे जानना चाहिए उसे सीधे-सादे ढंग से जान लेता है उसे उन लोगों के प्रयास पर हँसी आती है जो सदा अध्ययन, अनुसंधान और प्रयोगों में तन-मन से लगे रहते हैं, पर जिनकी हर खोज का फल कोई बेतुका असंगत सिद्धांत मात्र होता है।

इन वैज्ञानिक अनुसंधानों के वावजूद जो वात सचमुच मनुष्य के सुख-स्वास्थ्य की वृद्धि और उसका कल्याण करने वाली है वह दिन-दिन उसकी आखों से ओझल होती जा रही है। पर जो आदमी फिर से प्रकृति के आदेश का अनुसरण करता है उसके बताये हुए रास्ते पर चलता है, वह देखता है कि सब पेड़-पौधे और पशु-पक्षी वस्तुतः प्रकृति के आश्रय में रहते हैं उन्हें रोग और दुःख-दैन्य नहीं सताते। उसको इस बात का दृढ़ विश्वास हो जाता है कि मैं स्वास्थ्य और आत्मकल्याण के सही रास्ते पर हूँ। सत्-असत् की जिस उलझन और बेचैनी में आज की दुनिया थपेड़े और गोते खा रही है वे उसे छू भी नहीं पाती। भले-बुरे, हितकर-अहितकर के क्षुद्र विवाद को वह दूर से चित्त के पूर्ण समाधान और प्रसन्नता के साथ देखता है। सही रास्ते पर होने का अटल विश्वास स्वयं ही सुख-स्वास्थ्य देनेवाली बहुत बड़ी शक्ति है।

मनुष्य का प्राकृतिक आहार क्या है, यह आज एक उलझा हुआ मसला हो गया है और इससे हमारे सही रास्ते से वहक जाने का खतरा पैदा हो गया है। कहा जाता है कि हमारे शरीर को अल्ब्यूमेन, नाइट्रोजन, पोषक नमक आदि की अनिवार्य आवश्यकता है।

फिर भी इतना हम जरूर जानते हैं कि हमारी सच्ची खूराक वही है जो अपने प्राकृतिक रूप में हमारी जीभ को रुचती है और

हमारी नैसर्गिक प्रवृत्ति जिसके ग्रहण के लिए हमें प्रेरित करती है। हमारी खूराक में किन चीजों का होना जरूरी है और जो कुछ हम खाते हैं वह किस तरह पचकर रक्त-मांस बनता है, इस विषय में पक्के तौर पर हम कुछ भी नहीं जानते। यह हमारे लिए अधिकांश प्रकृति का एक रहस्य है और सदा रहेगा।

हमारा आहार क्या होना चाहिए और हमारे शरीर के सम्यक् पोषण के लिए किन तत्वों की आवश्यकता होती है, इसके विषय में विज्ञान ने जो 'सिद्धांत' हमारे सामने रखे हैं उनसे अधिक वेतुकी बातें इनसानी दिमाग से अब तक नहीं उपजी। यही कारण है कि ये 'सिद्धांत' रोज बदलते रहते हैं।

अतः इस मामले में हमें खास तौर से दृढ़ रहना चाहिए और केवल प्रकृति को अपने जीवन-पथ का प्रदर्शक मानना, केवल उसी की आवाज का अनुसरण करना चाहिए।

चिड़िया का बच्चा जब घोंसले से बाहर निकलकर पहली बार बाहर की दुनिया के दर्शन करता है तो क्या उसके मन में क्षणभर भी इसकी उलझन होती है कि उसे अपनी भूख किस चीज से बुझानी चाहिए? नैसर्गिक प्रवृत्ति उसे राह बताती है और वह बिना किसी परेशानी के अपनी खूराक पा जाता है।

हिरन का बच्चा घास खाता है, गिलहरी का बच्चा मीठीवाले फलों की तलाश करता है और लोमड़ी का बच्चा जनमते ही चूहों या अन्य जानवरों का पीछा करने लगता है।

जानवर जन्म से ही जहरीले पौधों और दूसरी हानिकारक चीजों से परहेज करने लगता है।

मनुष्य जब प्रकृति के आदेश का अचूक अनुसरण करता था, जब केवल नैसर्गिक प्रवृत्ति और रुचि खूराक के पहचानने में उसकी पथ-

प्रदर्शिका थी, उस आदि युग में उसने वनस्पतिजगत् की सबसे सुदूर और उत्तम वस्तु—फल को, अपने आहार के लिए चुना था। वह घास तो संभवतः चर न सकता था, और छोटे-मोटे जानवरों को पकड़कर उनका मांस नोचना उसने शायद पसंद न किया हो।

वाइविल कहती है—“और खुदा ने कहा, देखो मैंने हर एक बीजधारी वनस्पति को, जो सारी धरती पर व्याप्त है और हर एक पेड़ को जिसमें बीज उपजाने वाला फल है, तुम्हें दिया। वह तुम्हारी खुराक होगी।”

‘बीजधारी वनस्पति,’ और ‘बीज उपजाने वाले वृक्ष’ का यहाँ विशेषरूप से उल्लेख हुआ है। भाव यह है कि फल उपजाने वाले पेड़ मनुष्य का आहार बनाये गए। पृथ्वी पर रहने वाले पशु-पक्षियों को, उसके कथनानुसार, ‘हर एक हरे पौधे’ का आहार दिया गया।

इस उक्ति से हम यह अनुमान तो कर ही नहीं सकते कि पेड़ खुद ही इंसान की खुराक बनने के लिए पैदा किये गए।

दुनिया के जिस-जिस हिस्से में इंसान रहा, प्रकृति उसके लिए इफरात से फल-मेवे पैदा करती रही, मनुष्य को उनके उपजाने में हाथ-पांव नहीं हिलाने पड़ते थे। हां, सब कहीं एक ही तरह के फल नहीं पैदा होते थे, देश और जलवायु के भेद से वे भिन्न-भिन्न प्रकार के होते थे।

भूमंडल के इस भाग (यूरोप) में मनुष्य की पहली खुराक जंगल के बेर, मकोय, करौदे-जैसे फल थे। पीछे वह पेड़ों में लगने वाले फल भी खाने लगा और अखरोट, बादाम-जैसे मीठीवाले फल या मगज उसकी खास खुराक हो गये। हर चीज जो कच्ची, शुद्ध, अवि-

कृत दशा में उसे अच्छी लगती थी उसके भोजन की वस्तु वन गई^१ ।

मींगी या गिरीवाले फल साल के बड़े भाग में उपलब्ध हो सकते हैं । प्रकृति ने ऐसा प्रबंध कर दिया है कि डालियों से जमीन पर या सूखे पत्तों में झड़ने के बाद वे लंबे अरसे तक अच्छी हालत में रह सकें ।

जबतक जंगलो की 'सफाई' नहीं हुई थी और प्रकृति अबाधित रूप में अपना काम कर सकती थी तबतक मगजवाले और गूदेदार फल हर जगह इतनी इफरात से उपजते थे कि मनुष्य को उनसे पूरा भोजन मिल जाय । हमारी परम ममतामयी माता प्रकृति ने अपनी सभी सतानों के लिए उनकी सृष्टि के समय से ही भोजन का प्रबंध कर रखा है, और अपने लाड़ले बेटे मनुष्य के सामने तो उसने गाहाना दस्तरख्वान ही बिछा दिया है ।^२

इस रीति से हम आसानी से और पक्के तौर पर जान सकते हैं कि हमारी सही खुराक क्या है, पर हम सही रास्ते से फिर वहक न जाय, इसकी सावधानी हमें रखनी होगी । कारण यह है कि ज्यों ही हम उस रास्ते पर लगते हैं चारों ओर से हम पर एतराज उठाने जाने लगते हैं । ऐसे आदमी तो सदा रहते ही हैं जो यह समझते हैं कि प्रकृति और उसकी वाणी की वनिस्वत वे हमारी ज्यादा अच्छी

^१जो चीजें कच्ची प्राकृतिक दशा में हमारी जीभ को रुचती हैं वे ही हमारा प्राकृतिक भोजन मानी जा सकती हैं, क्योंकि वनावटी तौर पर मेक-वधारकर उबकाई पैदा करने वाली सर्वथा अप्राकृतिक चीजें भी जवान को अच्छी लगने-वाली बनाई जा सकती हैं । रसना को धोखा देना आसान है ।

^२यह सुविदित बात है कि पुराने जमाने के जर्मन शुरु-शुरु में केवल जंगली फल खाकर रहते थे । शिकार करना उन्होंने बहुत पीछे सीखा । पर उसके बाद भी फल-भेवे अरसे तक उनका मुख्य भोजन बने रहे ।

रहनुमाई कर सकते हैं।

लोग जब पहली बार सुनते हैं कि मनुष्य की सही खुराक क्या है तब आम तौर से बहुत सशक हो उठते हैं और सोचते हैं कि हमें आज से ही यह आहार आरम्भ कर देना चाहिए। लोगों के आज के खान-पान पर शंका उठाकर हम उनके हृदय के अति कोमल और मर्म-स्थान को स्पर्श करते हैं। अतः आहार के विषय में अपने विचार में बहुत ही संयत भाषा में प्रकट करूंगा और कोई ऐसी बात न कहूंगा जिसे सुनकर कोई आदमी हिम्मत हार जाये।

हर आदमी को सबसे पहले पानी, हवा, सूरज की रोशनी और मिट्टी की ओर इस पुस्तक में बताये हुए रास्ते से लौटना चाहिए। जो कोई तुरत इस क्रम के साथ पूरा प्राकृतिक आहार न चला सके वह कम-से-कम इतना तो कर ही सकता है कि अपने भोजन को जितना सादा बना सकता हो, बना ले और खासकर हानिकार और नफासत की चीजों से परहेज करे।

इन सबसे ज्यादा जरूरी है मांस-भक्षण के विषय में अपनी जीभ को काबू में रखना। नमक लगाकर या घुंघुं में सुखाकर रखा हुआ मांस अति हानिकारक है। सूअर का मांस और कीमा भरकर बनाई हुई चीजे तो सबसे खराब होती हैं।

मांस के बदले में हम दूध अधिक मात्रा में ले सकते हैं। दूध कच्चा, बिना उवाले ही पीना या दही, मट्ठे, पनीर आदि के रूप में खाना चाहिए।

अंडा या अंडे के योग से बनी हुई चीजें खाने की सलाह मैं किसी को नहीं दे सकता।

आलू, फलीदार तरकारियां (सेम, कौच इत्यादि), दाल और रोटी मनुष्य की प्राकृतिक खुराक नहीं है, यह बात तो बार-बार

दही का चुकी

आलू और

और सलाह

ही मटर,

चाहिए।

रोटी

करलेकोले

यम नहीं

तो इन

धोई

हैं

चा

कही जा चुकी है। अतः इन चीजों को थोड़ा ही खाना चाहिए।

आलू और फलीदार तरकारियों के बदले हमें हरी तरकारियाँ और सलाद पसंद करना चाहिए। ताजा सब्जियों में से कुछ को—हरी मटर, गाजर, शलजम, पालक आदि को—कच्चा ही खाना चाहिए।

रोटी-दाल, फलीदार तरकारियाँ और आलू देह से मशक्कत करनेवाले मजदूर के लिए कम हानिकारक हैं, पर जो लोग शारीरिक श्रम नहीं करते, कलम और दिमाग से रोटी कमाते हैं उन्हें चाहिए तो इन चीजों से पूरा परहेज रखना, पर यह न हो सके तो इन्हें थोड़ी मात्रा में ही खाना चाहिए। वीमारी के दिनों में तो यह परहेज खास तौर से जरूरी है।

ताजा फल और मज्जवाले मेवे सदा हमारे दस्तरख्वान पर होने चाहिए।

केक, मिठाइयाँ, चाकलेट, कहवा, खोया और उससे बने हुए मिष्ठान्न आदि हमेशा हाजमे को खराब करते हैं और इस कारण स्वास्थ्य को बिगाड़नेवाले हैं।

मैं तो वह भयावह पिशाच हूँ जो आज सारी दुनिया में हर वक्त ऊधम मचा रहा है और सर्वत्र मानव-जाति के सुख-स्वास्थ्य की बलि ले रहा है। अतः उचित तो यह है कि आदमी इस विलासिता से बिल्कुल ही दूर रहे, पर यह न निभ सके तो बहुत ही थोड़ी, दवा की मात्रा में ले।

तंबाकू भी हमारा दगा देनेवाला दोस्त है, और उससे होगियार रहने की चेतावनी मैं आपको पूरे जोर से देता हूँ।

चाय, कहवा और उत्तेजना पैदा करनेवाली दूसरी चीजें भी सर्वत्र मनुष्य के स्वास्थ्य को नष्ट कर रही हैं। ये चीजें धीरे-धीरे

काम करनेवाले जहर है इसलिए इनकी बुराई जल्दी हमारी पकड़ में नहीं आती ।

कहवे से मैं अपने पाठकों को खास तौर से सावधान कर देना चाहता हूँ, क्योंकि आज उसका रिवाज आम है । उसके बजाय हम जौ या गेहूँ के सत्त का कहवा इस्तेमाल कर सकते हैं ।

पर हमारा प्राकृतिक पेय तो एकमात्र जल है । वन का हिरन केवल पानी पीता है ।

वैसे तो पीने की सभी चीजे हमें कम-से-कम लेनी चाहिए । शोरवा और तरल खाद्य बार-बार या अधिक मात्रा में हमारे सामने नहीं रखे जाने चाहिए । प्रकृति हमें ठोस चीजे खाने का आदेश करती है जिन्हें चबाना जरूरी होता है ।

पर अगर पेय और पतले खाद्यों से हमें वचना है तो यह जरूरी है कि हमारे भोजन में अधिक मिर्च-मसाला न डाला जाय । नमक और सभी मसाले स्वास्थ्य के शत्रु हैं और कितने ही कठिन रोग (पेट का कैंसर इत्यादि) इनके कारण होते हैं ।

मैं भोजन के मामले में लोगों की कमजोरियों का काफी लिहाज कर चुका । वे फिलहाल इतना भी कर दे कि अपनी खूराक सादी बनाना शुरू कर दे, प्रकृति-विरुद्ध आहार में कुछ कमी कर दे, फल-मेवों में स्वाद लेने लगे और वे उनकी मेज या दस्तरख्वान पर रखे जाने लगे तो हमें उन्हें अपनी राह जाने देना चाहिए ।

पर अब हमें उनको राह बतलाना है जो प्रकृति का पूर्ण अनुसरण करना चाहते हैं, जो फल को अपने भोजन में गौण नहीं, बल्कि मुख्य स्थान देना चाहते हैं या केवल फल खाकर रहना चाहते हैं । मैं जानता हूँ कि आज भी ऐसे लोगों की तादाद कितनी बड़ी है जो बड़ी प्रसन्नता और उत्साह के साथ इस रास्ते पर चलने को उद्यत

होगे । प्रकृति की ओर लौटने का वक्त आया ही चाहता है ।

हम प्रकृति को अविकल और अवाधित रूप में अपना काम करने दे तो हमारी नैसर्गिक प्रवृत्ति, हमारी रुचि, हमारी अतरात्मा हमें केवल रसदार और अखरोट, बादाम-जैसे मीठी या गिरीवाले फलों को अपनी खूराक बनाने को प्रेरित करेंगे ।

मीठीदार फलों के अतिरिक्त जंगल में, प्रकृति के उद्यान में उपजने वाले रसीले गूदेदार फल मनुष्य के लिए सबसे अच्छी खूराक हैं । इनके सहायक रूप में हमारे वागों में पैदा होने वाले लुभावने सुस्वादु फल सेव, नाशपाती, अमूर, खूवानी, शफतालू, बेर आदि हैं । गरम देशों के फल बादाम, छुआरे, खजूर, अजीर, सतरा, खरबूजा, अमरूद, शरीफा, चीकू, कैला आदि भी हम इस सूची में शामिल कर सकते हैं ।

मनुष्य, देख, सृष्टिकर्ता ने तेरे लिए कैसा सुंदर दस्तर-ख्वान सजा दिया है ।

फल वह भोजन है जो भगवान् हमें देता है, जिसे उसका मूर्य पकाता है । काश, अब भी मनुष्य इस दिव्य देन को समझता और उसके अनादर के पाप से बचता ! इस नेमत को अस्वीकार करके उसने प्रकृति और परमेश्वर के प्रति भारी अपराध किया है और और इसका दंड अनिवार्य है—रोग और सैकड़ों प्रकार के दुःख-दैन्य ।

किसी फलदार दरख्त को सुंदर फलों से लदा देखकर क्या आप का दिल खुशी से खिल नहीं उठता ! इस दिव्य दृश्य में क्या आपको प्रकृति की आवाज सुनाई नहीं देती !

पकाये हुए आलू, रोटी, दाल, जानवरो के मुर्दे इत्यादि मन और आखों को मोह लेने वाले ताजा फलों के सामने क्या चीज है ? ये पकाये हुए खाद्य मुर्दा और स्वाद-रहित होते हैं । बिना नमक-मसाला

मिलाये जीभ को वे रुचते ही नहीं। फलों में स्वाद है, दिव्य गंध है, ताजगी और जीवन है।

अप्राकृतिक, पकाये हुए खाद्य हमारी आंतों के लिए कष्टप्रद वीर्य होते हैं और हमारे तन-मन को शिथिल, बेदम और जीवन को भार बना देते हैं ; पर फल हमारी दुर्बल, रोग-जर्जर देह में फिर से शुद्ध रक्त का संचार करते हैं, उसे प्राण और बल देते हैं।

मनुष्य रोग-नाशक दवाओं की तलाश में क्यों हैरान होता है ? फल में उसे रोग-मुक्त कर देने का गुण है। प्रकृति यह बनी-बनायी दवा उसे दे रही है। फल मीठे, स्वादिष्ट होते हैं और उसके दुःख-दर्द की अचूक औषधि है। फल देवताओं का भोग है, उसमें अमृत बसता है। मनुष्य क्यों प्रकृति के दिये हुए इस संजीवन रस, इस अतिमधुर महीषधि को ठुकराता और जहर-से कड़वे काढ़े, अर्क पकाता-उतारता और अपने-आपको उन्हे घूटने के लिए मजबूर करता है जिसका फल उसे केवल अवर्णनीय दुःख-दर्द के रूप में मिलता है ?

गोलिया, अर्क और काढ़े रोग को दूर नहीं करते।

“तू व्यर्थ ही बहुत-सी दवाएं इस्तेमाल करेगा, क्योंकि तू रोग-मुक्त न होगा।”

इंसान इस बात को नहीं जानता कि गोलिया, अर्क और मरहम उसकी तदुरुस्ती को नष्ट कर रहे हैं और यह बड़े दुःख की बात है। दुर्भाग्यवश जहर का असर अकसर हमें धोखा देनेवाला होता है।

प्रकृति फल को अपने आप उत्पन्न करती है, या यो कहिये कि उसे उपजाने में इंसान का ज्यादा अहसान नहीं लेती ; पर अप्राकृतिक आहार को पैदा करने के लिए मनुष्य को खेतों और बागों में लगातार कड़ी मेहनत करनी पड़ती है ; अपना वर्तमान आहार गेहूं, चावल, दाल, आलू आदि उपजाने के लिए हमें सख्त मेहनत और परेशानी

उठानी पडती है, प्रकृति को इन्हे पैदा करने के लिए मजबूर करना पडता है ।

ऐसी दशा मे हमारे लिए यह समझना और बताना कठिन है कि मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजन फल का अनादर बयो करता है । उसकी यह मूर्खता हमारे लिए बहुत बड़ी पहेली है जिसे ब्रह्मने मे हमारी बुद्धि असमर्थ है ।

फल को भी हमे उसी दशा मे खाना चाहिए जिसमे प्रकृति उसे पैदा करती है । उसे सुखाने, पकाने या विगड़ने से बचाने के लिए नमक-मसाला लगाने से स्वभावतः उसका गुण घट जाता है । फलो का रस निकालना भी प्रकृति का अनुसरण नहीं है, क्योंकि कृत्रिम विधि से निकाला हुआ रस उतना स्वास्थ्यकर, उतना पोषक नहीं होता जितना वह फल स्वाभाविक दशा मे उसके साथ सेवन करने से होता है ।

अतः मनुष्य की खुराक मे गिरीवाले फल सब से ज्यादा जरूरी चीज माने जाने चाहिए । इस वर्ग के फल ही मनुष्य को गरमी और शक्ति देते है ।

जिसके दात इस लायक न हो कि वादाम, पिस्ता, अखरोट आदि अच्छी तरह चवाकर खा सके उसे उन्हे घिस या पीस कर खाना चाहिए । उन्हे घिसने की कले आजकल विसातखाने की हर अच्छी दुकान मे मिल सकती है ।

मै आम तौर पर 'हेजेलनट'^१ को ज्यादा पसंद करता हूं, क्यो कि वह कुदरती तौर पर पैदा हो सकता है ; पर अखरोट और दूसरे मज्ज भी बहुत अच्छे रहेगे । छुहारे, खजूर, अखरोट, वादाम आदि को साथ खाना बहुत मजेदार होता है ।

^१एक तरह का अखरोट ।

प्राकृतिक जीवन की ओर

कच्चा, बिना उवाला हुआ दूध भी हमारी भोज्य वस्तुओं की सूची में शामिल किया जा सकता है। मक्खन और नरम पनीर या दही भी लिया जा सकता है। हो सके तो दोनों को बिना नमक मिलाये ही खाये। शुद्ध फलाहार एकवारगी चलाना सबके लिए कठिन है, विरले ही इस व्रत को निभा सकते हैं। इसलिए हमें साधारण आहार और फलाहार के बीच की मजिल दूध, मक्खन और रोटी के सहारे बिता लेने की सलाह देनी होगी; इनके साथ थोड़ी हरी तरकारी लेना भी जरूरी हो सकता है। स्तन्यपायी पशु (गाय, घोड़ा इत्यादि) का वच्चा भी जब शिशु के आहार से वयस्क प्राणी के आहार पर आने लगता है तो कुछ दिन उसके साथ-साथ मा का दूध भी पीता रहता है। जान पड़ता है सभ्य स्त्री-पुरुष के विगडे हुए पेट को भी इसी तरह धीरे-धीरे फिर शुद्ध प्राकृतिक आहार पर ले जाना होगा। इस संक्रमण के लिए दूध मुझे सबसे अच्छा मालूम होता है। थोड़ी-सी रोटी भी, त्याज्य पर कुछ काल के लिए अनिवार्य मानकर खायी जा सकती है। रोटी चोकर-समेत गेहू के आटे की हो तो ज्यादा अच्छी होगी। हमारी मामूली डबल रोटी बहुत ही दुष्पाच्य होती है, इसलिए मैं उसे खाने की सलाह नहीं दे सकता। मक्खन, रोटी और अजीर बहुत ही अच्छा भोजन है। उबले फल, मुरब्बे आदि के रूप में सुरक्षित फल और रसभरी आदि ताजा फल भी दही के साथ खाना बहुत अच्छा भोजन है। ऐसी चीजे फलाहार आरंभ करनेवालों के लिए खास तौर से अच्छी हैं। इससे उनका भोजन एकवारगी बहुत सादा न हो जायगा। जो लोग पकाये हुए भोजन को एकवारगी न छोड़ सकें वे एक वक्त घी, मक्खन या नारियल के तेल में पकायी हुई तरकारिया और दो-चार आलू भी ले सकते हैं।

इस भोजन-व्यवस्था में मक्खन, मक्खन, रोटी और दही फलाहार आनाती में चलाया धवालो को स्वाद और स्तन्यपायी भोजन-मुधार की आज मुधार में शिशुओं के लिए च पथ ह्य में नहीं आना चाहिए। गरीब श्रेणी के मिर्चे, चाय आदि हैं और उनके अन्तर्गत इस सुख की रस में भी हिस्सा को चाहिए विवासाता अच्यो मि प वटे स स्वा क

इस भोजन-व्यवस्था में सब तरह के गिरीदार और गूदेदार फल, दूध, मक्खन, रोटी और उवाली हुई सब्जियों के लेने की छूट के साथ फलाहार आसानी से चलाया जा सकता है। इस व्यवस्था में आपके घरवालों को स्वाद और स्वास्थ्य दोनों का सुख मिलेगा। इस प्रकार के भोजन-सुधार की आज सख्त जरूरत है। ऊँची श्रेणीवालों को इस सुधार में अग्रगण्य होना चाहिए। इस तरह की खुराक को उन्हें रोगी के पथ्य रूप में नहीं, बल्कि नित्य के सामान्य भोजन के रूप में अपनाना चाहिए।

गरीब श्रेणी के लोग, पैसेवालों को गोश्त, गराव, मिठाई, मलाई, सिगरेट, चाय आदि खाते-पीते देखते हैं तो इसे पैसे का सुख समझते हैं और उनके अदर भी उसके भोग की लालसा भड़क उठती है, पर इस सुख की स्पर्धा करके वे धनिक-वर्ग के विशेष रोगी और दुर्दशा में भी हिस्सा बंटाने की कोशिश कर रहे हैं। अतः ऊपर के दर्जेवालों को चाहिए कि वे इन अप्राकृतिक पदार्थों के भोजन और सारी घातक विलासिताओं के सुख का त्याग कर नीची श्रेणीवालों के सामने एक अच्छी मिसाल पेश करें।

पर सच्चे अर्थ में प्रकृति की ओर लौटना गरीब-ग्रामीर, छोटे-बड़े सभी के लिए सही रास्ता है, वगलें कि वे चाहते हो कि उन्हें फिर स्वास्थ्य और सुखकर जीवन मिले। प्रकृति वर्ग या दर्जे का भेद करना नहीं जानती। पर आज की स्थिति में प्रकृति की ओर सामान्य रूप से लौटने के क्रम, अतिगय अप्राकृतिक रहन-सहन के बाद प्रकृति के पुनः अनुसरण की तथोक्त प्रतिक्रिया का प्रारंभ ऊँची श्रेणी में ही होना चाहिए।

जंगवान में मैंने देखा कि समुचित सहायता और परिवर्तनकाल के लिए बताया हुआ खाना मिलने पर लोग ऊपर बताये हुए फलाहार को कितनी जल्दी और कितने उन्साह के साथ अपनाने को तैयार हो जाते हैं। यही नहीं, मैं ऐसे कुटुंबों को जानता हूँ जिन्होंने अपने घर में इस तरह के भोजन की व्यवस्था की है और इस सुधार से सुखी है। इन परिवारों के स्त्री-पुरुष अपने नये भोजन, उसके गुण और स्वाद की, जब कभी इसकी चर्चा चलाइये, दिल खोलकर सराहना करते हैं।

अवश्य ही हम चाहें तो अपने दस्तरखान को और भी सादा बना सकते हैं। गिरीदार फल और अपने देश में होनेवाले ऋतुफल ही हमारी सबसे अच्छी खूराक और हमारे पोषण के लिए यथेष्ट हैं। कुछ रोगों में अधिक सादा आहार आवश्यक भी होता है।

बहुतेरे पैसे की कमी के कारण भी अधिक सादा रहन-सहन रखने को मजबूर होंगे ; पर मैंने जान-बूझकर इस विषय में जितनी छूट दी जा सकती थी, दे दी है।

इस निरामिष भोजन को, जिसमें फल मुख्य पदार्थ होता है, हम 'नव्य निरामिषवाद' कह सकते हैं।

प्रकृति ने जैसे मास को मनुष्य का भोजन नहीं बनाया, वैसे ही गेहूँ, जौ, चावल, दाल, साग, तरकारिया, आलू आदि को भी उसका आहार बनने के लिए नहीं पैदा किया है। कारण यह कि इन चीजों को हम कच्चा और बिना नमक-मसाला मिलाये खायें तो ये हमें अच्छी नहीं लगती।

मनुष्य मास, मद्य, सिगरेट, तंबाकू आदि त्याग दे तो उसके दिल

^१मूल पुस्तक के लेखक एडोल्फ जस्ट द्वारा जर्मनी के हार्ट्ज स्थान में स्थापित आरोग्याश्रम।

पर से एक भारी बोझ उतर जाता है; उसे जान पड़ता है जैसे वह प्रकृति के प्रति कोई भारी अपराध कर रहा था, जिससे अब छुटकारा पा गया हो। पर आप फल, रोटी, दाल, हरी और फलीदार तरकारियां खायें और दूध-दही और गिरीवाले फल न खायें तो इस भोजन में चिकनाई का अभाव होगा जो मानव-शरीर के धारण-पोषण के लिए बहुत ही जरूरी है। यह चीज आपको अखरोट, बादाम जैसे फलों के मगजों में मिल सकती है। ऐसे आहार पर रहनेवाले आम तौर से पीले और दुबले दिखाई देते हैं, मुर्दादिल और असर कमजोर दिल-दिमाग के और जरा से कष्ट-चिंता से घबरा जानेवाले होते हैं, और शिकायतें भी उन्हें अक्सर हुआ करती हैं। उनकी देह में न गरमी होती है और न शक्ति।

पहले के निरामिषभोजियों के स्वास्थ्य के बारे में हमारे अनुभव बहुत ही खेदजनक हैं। उनमें बहुतेरे पीले, रक्तहीन, सूखी खाल और दुबली देहवाले मिलते हैं। अतः पुराने संप्रदाय के निरामिषभोजियों की बुद्धि-विवेक की आवाज सुननी चाहिए।

यह बात देखी गई है कि कुछ आदमी निरामिषाहार की पुरानी पद्धति के अप्राकृतिक आहार के दोष को दूसरों की अपेक्षा अधिक सह सकते हैं, और उसके कुपरिणाम सबसे समान रूप से नहीं प्रकट होते।

अक्सर यह कहा जाता है कि हमारी गोशाला में पालित गायें रोगी होती हैं, इसलिए हमें दूध नहीं पीना चाहिए। इस तर्क के अनुसार तो हमारे बच्चों को माँ का दूध भी, बिना उबाले नहीं पीना चाहिए; क्योंकि स्त्रियाँ तो और भी अधिक रोगिणी होती हैं। पर हम देखने हैं कि जो बच्चे माँ के दूध से वंचित रहते हैं उनकी देह पनपती नहीं। अवश्य ही चरागाह में चरने वाली तदुत्सत गायों का दूध रोगी गाय के दूध से बहुत अधिक पोषक और गुणकारी होता है।

३ फिर भी गिरीदार फलो के आहार के विरुद्ध जो कुछ भी कहा जाता है वह एकवारगी गलत है ।

कहा जाता है कि गिरियों में तेल होता है इसलिए मनुष्य के लिए उसे पचाना कठिन होता है । ऐसा कहनेवाले यह सोचने का कष्ट नहीं करते कि यह कथन प्रकृति पर कितना बड़ा लाञ्छन है, मानों उसने अपनी सर्वश्रेष्ठ कृति के लिए अयुक्त और अपाच्य आहार उत्पन्न किया ।

प्रकृति ने गिरीदार फल गिलहरी और मनुष्य दोनों के लिए पैदा किये हैं । इस नन्हे से प्राणी की, जो इस डाल से उस डाल पर कूदता-उछलता रहता है, चुस्ती-फुर्ती देखकर क्या आप यह सोच सकते हैं कि वह न पचनेवाली खुराक पर जी रहा है ।

जो निरामिपभोजी गिरियों के आहार पर उपर्युक्त आक्षेप करते हैं-उन्हें मैं यह सलाह देना चाहता हूँ कि वे कुछ दिन दाल, तरकारी, रोटी और आलू के बदले केवल मगज, पिस्ता-वादाम, अखरोट, चिलगोजा आदि खाकर रहने की कोशिश करें । कुछ ही दिनों में वे देखेंगे कि उनकी मंद जठराग्नि तीक्ष्ण हो गई है और उनका पाचन-संस्थान अधिक मुस्तैदी से अपना काम करने लगा है ।

वैल को केवल घास और हाथी को धान या चावल के आहार से जो प्रभूत वल प्राप्त होता है वह अक्सर इस बात की दलील में पेश किया जाता है कि मनुष्य भी केवल साग, भाजी, रोटी, दाल और फल खाकर स्वस्थ-सवल रह सकता है । यह दलील देनेवाले निरामिपभोजियों का ध्यान मैं इस बात की ओर खींचना चाहता हूँ कि गेर और व्हेल मछली मांस के आहार से भी तो ऐसा ही प्रचंड वल प्राप्त करते हैं । प्राणीमात्र केवल उस आहार से स्वस्थ रहते और पुष्ट होते हैं जिसकी ओर प्रकृति-उनकी नैसर्गिक प्रवृत्ति,

स्वाद, रुचि और अतरात्मा के द्वारा उन्हें प्रेरित करती है और उनके अगो की वनावट जिसकी प्राप्ति, भक्षण और पाचन के अनुकूल है। लोमड़ी मास और बैल घास खाकर पुष्टि-बल प्राप्त करता है। उन्हें गिरीदार फलों की गिजा दी जाय तो दोनो का स्वास्थ्य-बल गिर जायगा। गुब्रैले का आहार गोवर है, पर दुनिया में और भी कोई प्राणी है जो इस आहार पर जी सके ?

इसलिए अगर बैल घास खाकर बलवान् और सशक्त बना रहता है तो इससे यह साबित नहीं होता कि मनुष्य हरी और फलीदार तरकारिया या फल और रोटी खाकर स्वस्थ और सुखी रह सकता है। दूसरी ओर जब गिरीदार फल उसकी खास खुराक होते हैं तब उसका तन-मन अधिक सबल-सशक्त होता है। कारण यह कि यह चीज कच्ची हालत में उसकी जीभ को अच्छी लगती है और यह इस बात का सबूत है कि प्रकृति ने यही आहार उसको दिया है। वह वर्ष के बड़े भाग में यह भोजन उसके लिए प्रस्तुत भी रखती है।

यह बात बार-बार पुराने और हाल के जमाने में भी कही गई है कि प्रकृति ने मास नहीं, बल्कि वनस्पति को मनुष्य का आहार बनाया है, पर इस बात पर शायद ही किसी ने जोर दिया हो कि प्रकृति की योजना यह नहीं है कि आदमी साग-सब्जी, सेम-आलू और दाल-रोटी खाकर रहे, बल्कि यह है कि वह कच्चे और अपने-आप पके हुए फल खाय। इस बात की तो अब तक खास तौर से उपेक्षा की गई है कि प्रकृति ने फलों की गिरियों को ही उसकी खास खुराक बनाया है।

एक अंग्रेज डाक्टर स्व० डेसमूर ने सबसे पहले प्रकाश्य रूप से हमारे वर्तमान विना चिकनाई के निरामिष भोजन में हमारे स्वास्थ्य

के लिए जो खतरा है उसकी ओर हमारा ध्यान खींचा और बताया कि गिरीदार फल अखरोट, वादाम, चिलंगोजा आदि—ही मनुष्य का मुख्य भोजन है। हमे इसके लिए उसका उपकार मानना चाहिए।

पर डेंसमूर पर भी विज्ञान का जादू बुरी तरह सवार था। इस कारण उसकी पद्धति में अनेक दोष रह गये। उसने वैज्ञानिक प्रमाणाँ, खासकर आंतों की वनावट से इस बात को सावित कर दिया कि मनुष्य की सही खुराक गिरीवाला फल ही है; पर वैज्ञानिक प्रमाणाँ का कोई मूल्य नहीं। हमारी चिकित्सा-प्रणाली की सारी वेतुकी बातें वैज्ञानिक प्रमाणाँ से सही सावित कर दी गई हैं। विज्ञान की विधि से हम हर चीज को सही या गलत सावित कर सकते हैं। जिस विज्ञान का आधार प्रकृति नहीं है, और फलतः जो आधार-रहित है, उसका उपयोग इस रीति से किया जा सकता है। अतः डेंसमूर के सिद्धांतों का गलत होना वैज्ञानिक रीति से सिद्ध किया जा चुका है। ध्यान देने की बात यह है कि डेंसमूर के वैज्ञानिक प्रमाण साधारण जनों को गूदे और गिरीदार फलों के मनुष्य का प्राकृतिक आहार होने का विश्वास न दिला सके और न उन्हें इस खुराक की ओर खींच सके। इसका कारण शायद यह हो कि डेंसमूर भी पहले विज्ञान के नहीं, बल्कि दूसरे रास्तों से ही इस नतीजे पर पहुंचा।

प्रकृति और उसके नियम अटल, अपरिवर्तनीय हैं, वे सृष्टि के आदि से प्रलयपर्यन्त ज्यों-के-त्यों रहेंगे। अतः मानव-जाति ने अपने-आप पके हुए फलों और खासकर गिरीवाले फलों को फिर अपना मुख्य भोजन न बनाया तो वह कभी सच्चे अर्थ में स्वस्थ, सबल और सुखी नहीं होने की।

इसके उत्तर में निश्चय ही यह बात कही जायगी कि बिना

फलाहारी बनाये लोगो के रोग अच्छे किये गए हैं और वे स्वस्थ, सबल भी रहे है, पर बात यह है कि जो लोग प्रकृति के सभी नियमों का फिर पूरा-पूरा पालन करेगे उन्हें वह जिस स्वास्थ्य, बल और सुख का दान करेगी और रोगों को भगाने में इससे जो चमत्कारिक सफलता प्राप्त होगी, आज की स्थिति में हम उसकी तनिक भी कल्पना नहीं कर सकते ।

प्रस्तुत पुस्तक के आरंभ में ही मैंने इसे दिखाने की कोशिश की है कि हवा और रोशनी के बारे में लोग प्रकृति से जो शका रखते हैं वह कितनी खतरनाक और समझ में न आने वाली बात है । प्रकृति उन्हें जो आहार देती है उसकी उपयुक्तता का विश्वास न करना भी वैसी ही हानिकर और हमारी अकल में न आनेवाली बात है । क्या यह प्रकट सत्य नहीं है कि हर एक जानदार, जब वह प्रकृति की दी हुई खुराक पर रहता है तब स्वस्थ, सुंदर, सबल और सुखी होता है । हिरन घास चरकर और गेर मास खाकर स्वस्थ-सबल रहता है ।

यह भी मगहूर बात है कि ओरग-ऊटान^१, जिसकी आते और पाचन का काम करने वाले अंग मनुष्य से इतने मिलते हैं कि पहचानने में धोखा हो सकता है, केवल कच्चे फल खाकर रहता है; फिर भी इतना बलवान् होता है कि 'गरम देशों के जंगलो का दैत्य' कहा जाता है । बहुतों का विश्वास है कि केवल फल के आहार से मनुष्य को पूरा बल नहीं मिलेगा, पर आज तो मास, तरकारी, फलियां, रोटी-दाल और गराव उसका आहार है, और यह बनावटी खुराक खाकर भी वह ओरग-ऊटान से कहीं कमजोर है । उसका आहार-विहार और

^१बोर्नियो, सुमात्रा के जंगलो में पाया जानेवाला लंबे हाथोवाजा, बलवान, विना पूछ का बदर ।

रहन-सहन सचमुच प्राकृतिक हो तो वह ओरंग-ऊटान से भी अधिक बलवान् हो सकता है। वह सृष्टि का सिरमौर है, संपूर्ण प्राणियों पर राज करने के लिए पैदा किया गया है। उसकी इंद्रियां, देह-मन की शक्तियां सबसे अधिक विकसित हैं, अतः उसे शरीर-बल में भी सभी प्राणियों से बहुत आगे होना चाहिए।

दैत्यों, असुरों की पौराणिक कहानियां भी इस बात का संकेत करती हैं कि आदि-युग में मनुष्य अति बलशाली था।

जानवर पके हुए फलों की अपेक्षा, कच्चे और अधपके फलों, पौधों को खाना ज्यादा पसंद करते हैं। हर एक अनुभव उनकी इस प्रवृत्ति की पुष्टि करता है। बच्चे भी, जिनकी नैसर्गिक प्रवृत्ति आज भी बड़ी उम्रवालों से प्रबल है, आमतौर से कच्चे और अधपके फलों को ही पसंद करते हैं।

प्रकृति-विज्ञान का हर एक पंडित इस तथ्य की ओर ध्यान देता हुआ दिखाई देता है कि जानवर अपक्व फल-पौधों को, पके हुएओं से ज्यादा पसंद करते हैं। मार्टिन के नव-प्रकाशित विशाल प्राकृतिक इतिहास में हम इस बात का उल्लेख पाते हैं कि ओरंग-ऊटान अनपके फल खाने का खासतौर से शौकीन है।

चिड़ियों के बारे में यह बात सुविदित है कि वे शाहदाने या विलायती मकोय को पूरा पकने के पहले ही, जब वे लाल होने लगते हैं, खाना सबसे ज्यादा पसंद करती हैं।

घास चरनेवाले जानवर भी नरम-कच्ची घास और दाने को ही ज्यादा पसंद करते हैं। सूखी घास और प्याल भी, अगर वह पकने से कुछ पहले ही काट लिया गया हो तो, उन्हें अधिक रुचता है। अनपका चारा उनके लिए अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर भी होता है।

जो सेव जाड़े के दिनों में इस्तेमाल करने के लिए तोड़कर रख लिये जाते हैं वे आमतौर से अधपके ही तोड़े जाते हैं। पूरी तरह पकने के लिए उन्हें इससे कहीं अधिक दिन डाल से लगे रहना होगा।

वे-पके फल खाने से वच्चो को दस्त आने लगना और खाज आदि की शिकायत हो जाना भी इस बात का सबूत है कि अनपका फल पके की वनिस्वत देह को अधिक शक्ति और गति देता है, क्योंकि अतिसार और खाल के रोग शोधक उभार है। ये सचित विप को शरीर से बाहर कर देने की प्रक्रिया है।

अतः अनपके और अधपके फल से डरना अब हमें छोड़ देना चाहिए और उन्हें चाव से खाना चाहिए। हमारी विगड़ी हुई जीभ भी उन्हें ज्यादा पसंद करेगी। हरी तरकारिया, हरी सेम-मटर आदि भी पकी हुई फलियों और अन्नो से, जिनसे हमारी रोटी बनाई जाती है, अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर होती है।

जानवरों को जब फलिया, चना-मटर और पका अन्न अधिक मात्रा में दिये जाते हैं, और खासकर जब उन्हें कड़ी मेहनत नहीं करनी पड़ती, तब उनकी देह के जोड़ कड़े पड़ जाते हैं, और कभी-कभी वे मर भी जाते हैं। इसके विपरीत, घोड़े को जब कच्चा चारा दिया जाता है—भलें ही वह सूखा हो—तब उसके जोड़ लचीले होते हैं। इससे साबित होता है कि फलिया और वह गेहू-जौ, जो पक जाने पर खेत से काटा गया हो, प्रकृति की पसंद का आहार नहीं है, इसलिए इनको खाने की सलाह मैं नहीं दे सकता। इस दृष्टि से आज के अन्नाहारी हमें पके दाने और छिलकेवाले गेहू के बिना छने आटे को अपना मुख्य आहार बनाने की सलाह देकर भारी गलती कर रहे हैं। इस गलती की हमें अक्सर कड़ी सजा मिली है।

वहुतो का खयाल है कि खजूर और अजीर हमारे दांतों को

नुकसान पहुंचाते हैं। जो खजूर और अजीर हम खाते हैं वे सुखाये हुए होते हैं, अतः अपने प्राकृतिक रूप में नहीं होते। हो सकता है कि गरम देशों के सुखाये हुए फलों में शक्कर का अत्यधिक होना हमारे दांतों के लिए थोड़ा अहितकर हो, पर यह बात अधिक हानि करनेवाली है इसमें मुझे शक है। फिर गरम देशों के फल हमारे लिए अनिवार्य नहीं है, उनकी सिफारिश तो मैंने महज इसलिए की है कि इससे हमारे दस्तरख्वान पर, खासकर जाड़े के दिनों में, इस तरह की और चीजे रखी जा सकती हैं, और ये हमारी जीभ को ही नहीं मन और आंखों को भी बहुत भाती है। गरम देशों के ताजा फलों—संतरे, मौसंबी आदि के खिलाफ तो यह एतराज उठाया ही नहीं जा सकता।

निश्चय ही हमारे ये फल प्रकृति की अयाचित देन नहीं हैं, हम उन्हें वनावटी विधियों से पैदा करते हैं, फिर भी वे धरती से ही प्राप्त होते हैं और अपनी स्वाभाविक दशा में, बिना पकाये और नमक-मसाला मिलाये, रुचते हैं; इस कारण वे भी वन के फलों की ही तरह मजे में खाये जा सकते हैं।

गरम देशों के फल (खजूर, अंजीर, संतरे, बादाम आदि) हमारे जल-वायु से भिन्न जल-वायु में उपजते हैं, और खासकर दक्षिण के देशों के लिए पैदा किये गए हैं, पर वे हमें कच्ची हालत में रुचते हैं, इसलिए अप्राकृतिक आहार नहीं माने जा सकते। फलियां, आलू, दाल आदि खाकर हम प्रकृति की व्यवस्था से जितनी दूर चले जाने का अपराध करते हैं, गरम देशों के फलों को खाना उसकी तुलना में प्रकृति के विधान का बहुत ही हलका उल्लंघन है।

दूध सदा कच्चा ही पीना चाहिए। उवालने से वह दुग्धाच्य हो जाता है। दही और मट्ठा भी इस्तेमाल किये जा सकते हैं।

जगली और वगीचो में उपजनेवाले फल, जहां तक हो सके कच्चे और बिना पकाये ही खाने चाहिए। जब ताजा फल अलभ्य हो तब सुखाये या पकाये हुए फल भी खाये जा सकते हैं।

फलों को आग पर पकाने या उनका अचार-मुरब्बा बनाने में शक्कर का उपयोग बहुत ही कम करना चाहिए। कृत्रिम विधि से बनाई हुई शक्कर (फलों के रस में भरी प्राकृतिक शक्कर नहीं) पेट के लिए बहुत ही हानिकर है। कच्ची या लाल शक्कर अवश्य सफेद शक्कर और मिली से अच्छी होती है।

खजूर को हम दूध आदि को मीठा करने के काम में ला सकते हैं। शहद रोटी के साथ खाया जा सकता है।

खाना धीरे-धीरे और खूब चवाकर खाना चाहिए। जिस भोजन में राल अच्छी तरह मिली हो उसे आमाशय ज्यादा अच्छी तरह पचा सकता है।

आग पर पकाये हुए खाद्यों की अपेक्षा फल स्वभावतः धीरे-धीरे खाये जाते हैं। हम सदा सब बातों में प्रकृति का अनुसरण करते रहे तो हमारा हर काम अपने-आप ठीक तौर पर होगा।

मासाहार से प्रचलित निरामिषाहार (हरी तरकारिया, फलिया, रोटी और कोई फल) पर जाना बहुत ही कठिन है, क्योंकि कुछ ही दिनों में अखरोट-बादाम आदि में रहने वाली चिकनाई की इच्छा जोरो से होने लगेगी। कुछ दिनों में और तरह के कण्ट, बेचनी की अनुभूति भी होगी, हालांकि मांस-मद्य के आहार से उत्पन्न विकृति-सूचक लक्षण विदा हो जायेंगे। यही कारण है कि बहुतेरे निरामिषाहार को अधिक दिन चला नहीं सकते और कुछ ही दिनों में फिर पुराने खान-पान पर आ जाते हैं; पर आग पर न पकाये हुए फल अगर मगजों के साथ मिलाकर खाये जाय तो पाचन का काम

करनेवाले अंगों का काम तुरंत बहुत हलका हो जाता है और पाचन-शक्ति बहुत बढ़ जाती है। इस आहार से दिमाग भी साफ हो जाता है और सारा जीवन वधनमुक्त, हलका-फुलका और प्रसन्नता से भरा हुआ मालूम होने लगता है। अंतर में सुख-स्वास्थ्य और आनंद की ऐसी अनुभूति होने लगती है जो उसके पहले सर्वथा अज्ञात होती है। चूँकि अब शरीर को वे चीजें मिलती होती हैं जो उसके पोषण और वाढ़ के लिए आवश्यक हैं इसलिए तन-मन में शीघ्र ही एक सुखद स्फूर्ति की अनुभूति होने लगती है और बल, ओज की नई अनुभूति के साथ-साथ जीवन में एक नये, अननुभूत आनंद की लहरे उठने लगती हैं।

रही हमारी सिर चढ़ाई हुई जीभ की बात। सो वह तो अभ्यास से कुछ दिनों में नितांत स्वादरहित, बल्कि शराव और तवाक़-जैसी अति अरुचिकर चीजों में स्वाद पाना सीख जाती है।

सच तो यह है कि प्रकृति फल को, जिसे ईश्वरीय तेज के प्रतीक स्वयं सूर्य ने उगाया-बढ़ाया, जो स्वाद प्रदान करती है वह स्वाद ऊँचे-से-ऊँचे दरजे की पाकविद्या भी रोटी-चावल, साग-भाजी में पैदा नहीं कर सकती।

कोई आदमी थोड़े दिन भी अप्राकृतिक आहार की इच्छा को दबा ले तो वह प्राकृतिक भोजन में, जो राजसी पकवानों से भी बढ़कर और सच्चा स्वाद है, उसका मजा लेना सीख जायगा। वह चाहे तो सदा केवल कच्चे या स्वयं-पके फल खाकर रह सकता है, उसकी जीभ उससे कोई दूसरी चीज न मागेगी, और फलों के दिव्य स्वाद की दिन-दिन अधिकाधिक रसिया होती जायगी, यहां तक कि पुराने रहन-सहन को फिर अपनाना उस आदमी के लिए अति कठिन हो जायगा। यही कारण है कि जो लोग पुराने ढंग के निरामिपाहार

पर बड़ी कठिनाई से टिकाये जा सकते हैं वे रसदार और गिरीदार फलों का आहार एक बार आरम्भ करके फिर बड़े चाव से उसका व्रत लिये रहते हैं ।

पर इस आहार की सलाह देते हुए मुझे यह बात एक बार फिर कह देनी होगी कि हमारे आहार में यह परिवर्तन प्रकृति के आदेश के जितना ही अधिक अनुकूल होगा, उतना ही उन गोधक उभारों की अधिक सभावना होगी जो रोग से छुटकारे और स्वास्थ्य की प्राप्ति के बीच की मजिल माने जाते हैं । वे अनेक रूपों में प्रकट हो सकते हैं—हाथ-पाव या जोड़ों के दर्द, क्षणिक अवसाद की या और किसी शक्ल में ; पर ये उपद्रव सदा शुभ लक्षण होते हैं । वे इस बात का प्रमाण हैं कि शरीर के शोधन की, रोग के कारणरूप विष के बाहर निकलने की क्रिया पूरे वेग से चल रही है । इन गोधक उभारों के बाद रोगी को आराम की पक्की अनुभूति होती है और रोगी प्रकृति की कार्यविधि को थोड़ा भी समझता होगा, तो इन उभारों से घबरायेगा नहीं ।

कभी-कभी यह भी होता है कि सोलहो आने प्राकृतिक आहार-क्रम चलाने पर कुछ ही दिनों में बड़े जोर की भूख लगने लगती है और उसे बुझाने के लिए बार-बार भोज्य पदार्थों की बड़ी मात्रा पेट में पहुँचानी पड़ती है । यह भी एक सुलक्षण है, क्योंकि इससे यह सावित है कि शरीर अपने आपको बनाने का काम मुस्तैदी से शुरू कर रहा है ।

प्राकृतिक आहार आरम्भ करते ही भूख का भड़क उठना ऐसी बात नहीं है जिससे कोई डरे, कुछ दिनों में वह फिर चली जायगी और अतः में अप्राकृतिक आहार-काल में जितना खाना पड़ता था उससे बहुत कम में तृप्ति होने लगेगी और यह अल्प मात्रा बड़ी

रुचि और स्वाद के साथ खाई जायगी ।

मा के दूध को छोड़कर और जो भोजन प्रकृति मनुष्य को देती है, सब ठोस शकल में होता है । जानवरों में भी जो कच्चे रसदार घास-पौधे या फल खाकर रहते हैं, वे बहुत ही कम पानी पीते हैं ; एक जाति के हिरन (रो) तो कभी पीते ही नहीं । मुमकिन है, मनुष्य भी आरंभ में अपायी (जल न पीनेवाला) प्राणी रहा हो, क्योंकि किसी कृत्रिम साधन मात्र के बिना कुछ पीना उसके लिए अति कठिन है । पर आज वह शोरबे आदि के रूप में कितना तरल खाद्य खाता और चाय, कहवा, शराव आदि के रूप में कितना पेय पीता है, इसको हम सोचे तो आसानी से समझ सकते हैं कि इस विषय में भी वह प्रकृति के प्रति कितना बड़ा अपराध कर रहा है ।

प्राकृतिक चिकित्सा के एक आचार्य स्क्राथ की चिकित्सा-पद्धति में केवल कुछ दिनों तक जल और अन्य पेय पदार्थों का त्याग करके ही रोग दूर किये जाते हैं ।

केवल फल खाकर रहनेवाले को तो जल्दी ही यह अनुभव होने लगता है कि अब उसे प्यास नहीं लगती और पानी या और कुछ पीने की जरूरत नहीं है ।

और दूसरों को तो प्रकृति, मां के दूध के सिवा, केवल पानी पीने के लिए देती है । फलों के रस भी पिये जा सकते हैं ।

हम आपको एक स्वादिष्ट शरबत बनाने की विधि बताते हैं— किसी पहाड़ी सोते का एक बोतल जल लीजिये जिसमें लोहे या किसी दूसरे उपयोगी खनिज द्रव्य का मिश्रण हो । उनमें एक नीबू और रसभरी का उतना रस निचोड़िये जितना उसे स्वादिष्ट बनाने के लिए आवश्यक हो । जंगबान में त्योंहारों पर यह पेय चिकित्सार्थियों को दिया गया और उन्हें बहुत पसंद आया है । उसे इकट्ठे बैठकर

पीना हमारे लिए सदा एक बढ़िया, आनंदजनक गोष्ठी होती है ।

अतः अगर त्यौहारो, उत्सवों पर पानगोष्ठी का आयोजन आवश्यक ही हो तो यह जरूरी नहीं है कि उस मौके पर हम शराब ही पियें । सेव, संतरे, अगूर के रस से भी किसी की आयु और आरोग्य की कामना या सम्मान की रस्म अदा की जा सकती है । उत्साह और प्रसन्नता पर कुछ नशे का इजारा नहीं है ।

फलो का रस और शरवत सदा शुद्ध और सरल विधि से बनाया हुआ होना चाहिए, जैसा कि स्त्रिया आमतौर से घरों में बनाया करती है ।

फलो के जो शरवत बाजारों में विकते हैं और जिनका बड़े-बड़े नाम देकर विज्ञापन किया जाता है उनमें मिलावट का शक करने की गुंजाइश जरूर होती है जो उनमें से कुछ अक्सर नेकनीयती से तैयार किये जाते हैं ।

मास, नमक और मसाले के आहार से हमें आज जो अप्राकृतिक प्यास लगती है उसे बुझाने के लिए हमें तीक्ष्ण, उत्तेजक पेयों की आवश्यकता होती है । हमारा ढीला-ढाला, वेदम नाडी-सस्थान भी कभी-कभी उत्तेजना मागता है, पर उत्तेजित किये जाने के कुछ देर बाद वह अपने आपको अधिक अशक्त पाता है । इसी तरह मनुष्य शराब-ताड़ी, चाय, कहवे का आदी बना । मैं समझता हूँ, इस वान को सावित करने की जरूरत नहीं है कि शराब प्रकृति के किस तरह विरुद्ध है और इस पिशाची ने मानव-जाति पर हर शकल में कैसी आफते ढाई हैं ।

शराब ज्यादा पीने से जितनी हानि करती है थोड़ी मात्रा में लेने से अवश्य ही उसकी तुलना में कम नुकसान करती है । जो डाक्टर यह मान लेते हैं कि जौ या अगूर की शराब थोड़ी मात्रा में

दी जाय तो कोई हानि नहीं करती, बल्कि शक्तिवर्धक होती है, और यह मानकर अपने रोगियों के लिए उसकी तजवीज करते हैं, वे अति शोचनीय भूल करते हैं। शराब से पैदा होनेवाली थोड़ी-सी बनावटी उत्तेजना, जो कुछ देर बाद उससे कहीं अधिक सुन्ती-शिथिलता पैदा कर देती है, तदुस्त आदमी के लिए भी अति हानिकर है, रोगी के लिए तो और भी अधिक हानिकर होनी चाहिए।

पुरुष आज शराब और बीड़ी-सिगरेट के अत्यधिक सेवन से अपने स्वास्थ्य की जो हानि कर रहे हैं, स्त्रिया उसकी वही हानि कहवा पीकर करने की कोशिश कर रही हैं। कहवा आज हमारे नारी-समाज में बहुत अधिक रोग-क्लेश का कारण हो रहा है। जब तब इस व्यसन के पजे से अपने-आपको छुड़ा न ले तब तक कोई भी स्त्री सच्चे स्वास्थ्य के रास्ते पर नहीं लग सकती। जौ-गेहूँ के सत्त से बनाया हुआ कहवा स्वभावतः असली कहवे के जितना हानिकर नहीं होता; पर इस तरह के कहवे का इस्तेमाल भी धीरे-धीरे घटाकर अंत में बिल्कुल बंद कर देना इष्ट है, क्योंकि तरल खाद्य की अधिक मात्रा सदा हानिकर होती है।

ताजा, रसदार फल जितना ही अधिक खाया जायगा, पानी और पतली चीजों की इच्छा उतनी ही घटती जायगी। शराब के व्यसन का तो एकमात्र इलाज प्राकृतिक आहार है।

प्राकृतिक जीवन के विरोधियों के पास तरह-तरह की शंकाएँ और आपत्तियाँ हैं। एक साहव पूछते हैं—अगर दुनिया के सारे लोग फिर प्राकृतिक ढंग से जीवन बिताने लगे तो इतने सेव-संतरे, बादाम-अखरोट आयेंगे कहा से? दूसरे महाशय को यह चिंता सता रही है कि ये इतने बूचड़, मोची, नानवाई, पंसारी आदि क्या करेंगे जो उस दशा में बेरोजगार हो जायेंगे?

हर आदमी, जो आज प्राकृतिक आहार पर रहना चाहता हो, उन चीजों को आसानी से पा सकता है जो उसके पोषण के लिए जरूरी हैं।

फिर भी फलों की मांग बढ़ जाय तो उनकी उपज आसानी से बढ़ाई जा सकती है। जो जमीनें आज चरागाह और उन चीजों के उपजाने में, जो मनुष्य के लिए बेकार ही नहीं हानिकर भी हैं (तंबाकू, शलजम, आलू, अनाज आदि), आज फसों हुई हैं वे फल उपजाने के काम में लाई जाएगी।

आज तो राजमार्गों के आसपास की और वजर, बेकार जमीन ही फलों के पेड़, वाग लगाने के काम में लाई जाती है। जंगली फलों, वेर-करँदे, रसभरी आदि की झाड़ियाँ घास-पात समझी जाती हैं और खोद-उखाड़कर फेंक दी जा रही हैं।

सच पूछिये तो मनुष्य अपने जीवन-क्रम, अपने रहन-सहन में प्रकृति-निर्दिष्ट पथ से जितना ही दूर हटा है और सभ्यता तथा विज्ञान जितना ही आगे बढ़े हैं उसकी दशा उतनी ही बिगड़ गई है, और वह फिर प्रकृति की ओर जितना बढ़ेगा उसी अंश में उसकी दशा सुधरती जायगी। मानव-जीवन के आदि-युग में तरह-तरह के धड़े-पेड़े नहीं थे और मनुष्य सुखी थे। अगर आज यह स्थिति हो जाय कि वे हमारे लिए फिर बेकार हो जाय तो सभी मनुष्य फिर दुनिया के सुख भोगने लगे, गो यह बात बहुतों को अनहोनी-सी लगेगी।

मैं हर एक फलाहारी से प्रार्थना करूँगा कि वह अब भी फलों का उत्पादन बढ़ाने के लिए जो कुछ उसके किये हो सकता हो, वह करे।

मनुष्य का पाचन-यंत्र अपनी बनावट और पुरजों की तरतीब के

विचार से केवल फलाहार के उपयुक्त है, अतः केवल फल उसे आसानी से और पूरी तरह पच सकता है ।

जो आदमी केवल फल खाकर रहता है उसके शरीर में विजातीय द्रव्य अथवा मल की वृद्धि तुरंत रुक जाती है और पाचन का काम करनेवाले अवयव संचित विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने का काम ज्यादा मुस्तैदी से करने लगते हैं । फल इस शुद्धि की क्रिया को उत्तेजना देता है ।

कच्चा या अपने-आप पका हुआ फल कितनी आसानी से पच जाता है और उसमें आरोग्य तथा जीवन-दान की कैसी अद्भुत शक्ति है, इसका विचार करने से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि रोगों को दूर करने में फलाहार से कितनी मदद मिलेगी ।

फलाहार से मिली हुई सफलता निस्संदेह आश्चर्यजनक है । उसकी बदौलत अकसर ऐसे रोगियों को भी स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति हुई है जिनकी सारी जीवनी-शक्ति समाप्त दिखाई देती थी और नैराश्य के सिवा और कुछ शेष नहीं जान पड़ता था ।

तब भी क्यों हम फल की उपेक्षा कर सब तरह के अस्वाभाविक खाद्यों और दवाओं का सहारा लेते हैं ?

हर एक जानवर बीमार होते ही खाना छोड़ देता है ।

रोग की अवस्था में मनुष्य को चाहिए कि अपना भोजन जितना घटा सकता हो घटा दे । कम-से-कम उसे इतना तो करना ही चाहिए कि जब पेट मर्गे, यानी जब जोर की भूख लगे, तभी खाय ।

बीच-बीच में एक-दो वक्त कुछ भी न खाना स्वास्थ्य के लिए अति हितकर है ।

उपवास की बड़ाई हजरत ईसा ने भी की है । उन्होंने कहा

है—“फिर भी यह चीज प्रार्थना और उपवास के बिना नहीं जाती ।”

बहुतों का खयाल है कि जब हम बीमार हो और भूख न लगी हो तब भी हमें पेट में कुछ खाना ठूस ही लेना चाहिए जिसमें शरीर ज्यादा कमजोर न हो जाय; पर यह धारणा एक घातक भ्रम है ।

जब पेट खाना नहीं मागता तब वह उसे पचाने के काबिल नहीं होता । ऐसी दशा में बिना भूख के जो भोजन उसमें डाला जाता है वह उसके लिए भार रूप हो जाता है । यह बात बुरी तो हर वक्त है, पर बीमारी की हालत में खास तौर से हानिकर होती है, कभी-कभी तो खतरनाक भी हो जाती है । खाने का अधिक आग्रह तंदुरुस्त आदमी से भी नहीं किया जाना चाहिए, बीमार से तो हरगिज नहीं करना चाहिए । अपने वच्चों को हृष्ट-पुष्ट देखने के लिए बेचैन माताएं इस विषय में उसका अहित करने का अधिक पाप न करें तो बहुत अच्छा हो ।

बनावटी भोजन को जरूरत से ज्यादा खा लेने का खतरा सदा रहता है, पर प्राकृतिक आहार (कच्चा और पेड पर पका हुआ फल) में प्रकृति ने ऐसा प्रवध कर दिया है कि उसे जरूरत से ज्यादा खा लेना आसान नहीं है । अतः बीमारी की दशा में केवल फल खाया जाय तो उसके अधिक खा लेने का उतना डर न होगा ।

प्राकृतिक जीवन-क्रम का वर्णन करने में अब तक मेरा उद्देश्य यह बताना रहा है कि मनुष्य के भौतिक जीवन, उसके शरीर को इससे क्या-क्या लाभ हो सकते हैं । मैंने यह बताने की कोशिश की है कि जिन अवस्थाओं को हम रोग कहते हैं वे प्रकृति की ओर लौटने की साधना, उसके बताये हुए रास्ते पर फिर से चलने से किस तरह बचाई और दूर की जा सकती है ।

पर प्रकृति में हर चीज का एक-दूसरे से पूरा मेल, लगाव है, और मनुष्य में भी देह, मन और आत्मा एक-दूसरे से अलग नहीं किये जा सकते। देह, मन और आत्मा का धारण-पोषण करती है और वैसे ही मन और आत्मा भी देह पर सदा अपना असर डालते हैं।

परमात्मा ने मनुष्य को सर्वथा स्वस्थ और सुदर ही नहीं, नितान्त नेक और भला भी पैदा किया था। वह सपूर्ण सृष्टि का शिरोमुकुट है। स्वयं ज्ञानरूप और सद्रूप परमात्मा की सर्वश्रेष्ठ कृति शरीर मन और आत्मा की खोट-खामियों से भरी हुई नहीं हो सकती।

मनुष्य का मन आज सब प्रकार की पापमय वासनाओं का आगार हो रहा है। वह अपनी सारी शक्ति और साधनों से उनसे लड़ता है, पर वार-वार उनसे हारकर पाप के गढ़े में गिरता है। इन कुप्रवृत्तियों पर विजय पाने के लिए वह अध्यवसाय और प्रयत्न भी अपनी सारी शक्ति लगाकर वारवार करता है, पर हर वार हार खाता और उनके अधीन होता है। अतः अगर परमेश्वर ने इनके साथ ही उसे सिरजा है—पाप की ओर ले जाने वाली प्रवृत्तियाँ और वासनाएँ उसका स्वभाव है—तो वह खुद भला और नेक न होगा; वह खुदा न होकर शैतान होगा जिसे पुण्य से नहीं बल्कि पाप से प्रसन्नता होती है; पर वस्तुतः बात ऐसी नहीं है। मनुष्य का पापमय होना उसके अपने प्रकृति-विरोधी जीवनक्रम का फल है। एक मना की हुई चीज को खा लेना—प्रकृति-निर्दिष्ट पथ से च्युत होना—ही तो स्वर्ग से उसके पतन का कारण है।

मिसाल के तौर पर, मुक्त, अबाध प्रकृति में पशु-पक्षियों का नियम केवल संतानोत्पादन के लिए ही मैथुन करना है। गर्भ-धारण के बाद वे खुद तो यह क्रिया बंद कर ही देते हैं, कोई उन्हें किसी भी उपाय से इसके लिए मजबूर भी नहीं कर सकता। ठीक यही हाल

मनुष्य का है। प्रकृति के आदेगानुसार जीवन विताकर ज्यो-ज्यो वह तन-मन से स्वस्थ होता जाता है त्यो-त्यो व्यभिचार और दूसरे पापो से वचना उसके लिए आसान होता जाता है। यही नहीं, कुछ दिनों में उससे उनका होना सर्वथा असंभव हो जाता है। जब वह यह स्थिति प्राप्त कर लेता है तभी सच्चे अर्थ में सुधरा हुआ कहा जा सकता है।

आदि-युग में मनुष्य को मन और आत्मा का पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त था। उस स्थिति से वह जितना भी हटा, गिरा है, सब शरीर की विकृतियों के कारण हुआ है। विजातीय द्रव्य सारी इंद्रियो, अंगों को नुकसान पहुंचाते हैं—उन अंगों को भी, जो मन और आत्मा को देह से मिलाते हैं; पर आज किसी के दिमाग में यह बात नहीं घुसती कि प्रकृति के नियमों के अनुसार शरीर की सभल रखकर हम वीडमपन, पागलपन, अन्यमनस्कता, उदासीनता, वर्दमिजाजी, विपाद, चिंताधिक्य, विषय-लोलुपता, जवानी की कुचालो, बुरी आदतो, पाप-अपराधों की प्रवृत्ति, काम-क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष, दूसरों का बुरा चाहना आदि मानस दोषों को दूर भगा सकते हैं।

जो हो, अगर साथ-साथ शरीर की भी प्राकृतिक विधि से बंसी ही सभल न रखी जाय तो नीति, शिक्षा और मन-आत्मा के संस्कार के लिए किया हुआ सारा श्रम व्यर्थ जायगा, बल्कि हो सकता है उससे हमारी दशा और बुरी हो जाय।

यूनान के पुराण हमें 'डानियड' नामक कन्याओं की कथा सुनाते हैं। ये डानियस नामक राजा की बेटियां थीं। बाप के आदेश से इन्होंने अपने पतियों को सुहागरात में ही कतल कर दिया। इस अपराध का दंड उन्हें यह दिया गया कि मृत्यु के बाद प्रेतलोक में छलनी में सदा पानी भरती रहे।

जो लोग आज मनुष्य को प्रकृति की ओर वापस जाने के रास्ते पर लगाये विना ही उन्हें अधिक भला और सुखी बनाने की कोशिश कर रहे हैं वे भी इन कन्याओं जैसा ही काम कर रहे हैं। वे भी छलनी को हमेशा पानी से भर रहे हैं जो कभी भरने की नहीं।

वेशक वे सारे विधानकार और लोकोपकार-व्रती, जो प्राकृतिक जीवन-क्रम के महत्त्व के विषय में विल्कुल कोरे हैं, अक्सर केवल बुराई को बढ़ाने का पुण्य कमाते हैं। मिसाल के तौर पर हम वेश्या-वृत्ति के विरुद्ध, जो एक खुली बुराई है, लड़ते हैं और इससे गुप्त पाप की वृद्धिमात्र करने का फल पाते हैं जो प्रकट वेश्यावृत्ति से ज्यादा खराब और खतरनाक है।

दुनिया की सारी बुराई, सारा पाप, जो आज मानव-जाति के लिए भयानक दैत्य रूप हो रहा है, नष्ट किया जा सकता है, पर केवल एक चीज हमें इसका बल-सामर्थ्य दे सकती है—प्रकृति की ओर लौटना।

वाइविल कहती है—“इस प्रकार ईश्वर ने मनुष्य को अपने स्वरूप में उत्पन्न किया। उसने ईश्वर के स्वरूप में उसे उत्पन्न किया।”

परमेश्वर प्रेमरूप है और मनुष्य इस विषय में उसकी समता करता है—उसका प्रतिरूप है। भगवान् और अपने भाइयों को प्यार करना ही आरंभ में मनुष्य का स्वभाव था।

मनुष्य जब प्रकृतिनिर्दिष्ट पथ से विचलित हुआ तो उसके फल रूप में उसे जो शारीरिक दुःख-दर्द मिले उनके साथ-साथ उसकी आत्मा पर भी मल के छींटे पड़ गये। विषय-सुख की वासना बहुविध वीभत्स रूपों में प्रकट हुई—कामुकता उनमें सबसे बड़ी बुराई थी। मनुष्य का प्रेम मलिन-दूषित हो गया। उसके मानस में द्वेष का अंकुर उगा और द्वेष से ईर्ष्या, दूसरों का बुरा चाहने की वृत्ति और परमेश्वर तथा अपने

बंधुओं—मानव-संतानों—के प्रति किये जाने वाले सारे पापों का वंग बढ़ा। परमेश्वर की प्रतिभा उसमें अधिकाधिक लुप्त होती गई।

प्रकृति के राज्य में हम देखते हैं कि सभी मांस-भक्षी प्राणी क्रूर-हिंस्र स्वभाव के होते हैं और घास-पात खाने वाले पशु सीधे और शांतिप्रिय होते हैं। बिना पूछ के बंदर (एप) और कुत्ते को ज्यों ही मांस की खुराक मिलने लगती है वे कटहे और खतरनाक हो जाते हैं। पुच्छहीन बंदर तो कुछ दिन इस खुराक पर रहते ही हृदय दर्द का लपट हो जाता है।

अतः प्रकृति की बतलाई विधि से जीवन बिताना केवल पेट का प्रश्न नहीं है। उसके जरिये हम केवल अपनी देह का दुःख-दर्द दूर करना नहीं चाहते, बल्कि इससे उच्चतर लक्ष्यों को—उस वस्तु को भी प्राप्त करना चाहते हैं जो सदाचार और धर्म का चरम लक्ष्य है। इस पथ के अनुसरण से मनुष्य को परमेश्वर की प्रतिरूपता पुनः अधिकाधिक प्राप्त होती जायगी।

: ११ :

मांस और शराब

प्रकृति ने मनुष्य को मांस खानेवाला शिकारी जानवर नहीं बनाया है।

मनुष्य को कच्चा मांस अच्छा नहीं लगता। उसे उसके बनाने, पकाने, बघारने, छोंकने और उसमें मसाला मिलाने की जरूरत होती ही है। उसे मांस के साथ और कुछ न सही, नमक तो चाहिए ही।

जब जिसक पशु अपना शिकार मार लेता है तब वह उल्लास से

भर जाता है और ताजा खून पीकर मतवाला-सा हो जाता है ।

पर मनुष्य, जो पूर्णतया पशु नहीं हो गया है, हत्या करने से घबराता है । जब वह पशु को, जिसे मनुष्य का सजातीय ही कहना चाहिए, मारने के लिए खूखार अस्त्र उठाता है तो उसका विवेक उसे हमेशा ऐसा करने से रोकता है । मरते हुए पशु का छटपटाना देखकर कठोर-से-कठोर हृदय पिघल जाता है । मांस खानेवालों को यदि जानवर को स्वयं अपने हाथों मारकर खाना पड़े तो अधिकांश न खाना ही पसंद करेंगे । कच्चा, बिना पका मांस अथवा कसाई की दूकान में रखी पशु की लाश देखकर सभी का मन घृणा से भर जाता है । अतः अनेक स्थानों में मांस को खुला ले जाने के विरुद्ध कानून बन गये हैं ।

मनुष्य इस संबंध में भी प्रकृति, अपने विवेक, रसना, दृष्टि-शक्ति, आंख और नैसर्गिक प्रवृत्ति की बात क्यों नहीं सुनता ? क्या ऐसा कर सकना बहुत सरल नहीं है ?

मनुष्य इस प्रकार के वैज्ञानिक अनुसंधान में कि वह पशु का मांस खानेवाली जाति का है या सर्व-भक्षी सूअर, भालू आदि की जाति का है, क्यों अपनी शक्ति व्यर्थ खर्च करता है ? पशु की ये दोनों जातियाँ तो मनुष्य को सदा से ही क्रूर और निर्दय प्रतीत होती रही हैं और इस नाते वह इनसे सदा घृणा करता रहा है ।

मांस मनुष्य के लिए उचित भोजन है या नहीं—इस प्रश्न की छान-बीन मनुष्य उन सरल साधनों से नहीं करता जो प्रकृति ने उसे दिये हैं । वह दांत-और आंत का अध्ययन करता है, मांस के अवयवों को जानने की कोशिश करता है—यह मनुष्य की अस्वस्थ ज्ञान-पिपासा का दूसरा प्रमाण है ।

अनेक विद्वानों ने, जिन्हें मांस खाना निश्चय ही बहुत प्रिय रहा

है, कहा है कि मनुष्य के दांतों को देखकर कहा जा सकता है कि मनुष्य अशतः मासाहारी है और आज भी ऐसे बहुत से लोग हैं जो उनके इस राग को बिना समझे-बूझे अलाप रहे हैं ।

जो कुछ भी हो, अपने शिकार को पकड़ने और फाड़ने के जैसे नाखून और दात शिकारी जानवरों के होते हैं वैसे मनुष्य के नहीं हैं । इसी तरह मास-भक्षी पशु की पाचन-प्रणाली भी मनुष्य की पाचन-प्रणाली से सर्वथा भिन्न होती है । -

शिकारी जानवर, मसलन कुत्ता, मास के साथ-साथ हड्डी भी खा सकता है, पर मनुष्य तो ऐसा नहीं कर सकता । इससे यह साबित होता है कि मनुष्य का आमाशय इन पशुओं से सर्वथा भिन्न प्रकार का है ।

मनुष्य के दात और आंख की फल और शाक खाकर रहनेवालों एव मास-भक्षी तथा सर्व-भक्षी पशुओं के दातों और आंखों से तुलना करने पर प्रतीत होता है कि मनुष्य शिकारी पशुओं की जाति का न होकर फल और शाक खानेवाली जाति का ही है । हाथी और चूहों के दातों में जो साम्य है उससे अधिक साम्य मनुष्य और मास-भक्षी तथा सर्व-भक्षी पशुओं के दात और आंखों में नहीं है । मनुष्य की आंतों की लंबाई भी बताती है कि मास उनके अनुकूल नहीं है ।

यदि प्रकृति ने मनुष्य के लिए मास नहीं बनाया है तो उसका उपयोग मनुष्य के लिए अवश्य ही क्षतिकारक है । मनुष्य मास खाकर स्वस्थ और मजबूत नहीं बनता, वरन् वीमार पड़ता है और कमजोर होता है ।

कहा जाता है कि मनुष्य को मास खाना चाहिए, क्योंकि उसमें चर्बी होती है जो आदमी को सर्दों से बचाती है । अगर यही बात है तो शरीर में आवश्यक गरमी स्नेह-प्रधान भेदों खाकर क्यों नहीं

उपजाई जाती ? इन मेवों में मनुष्य के लिए प्राकृतिक चिकनाई पाई जाती है और उनमें वे सब चीजें नहीं होती जो मनुष्य के लिए हानिकारक और जहरीली हैं ।

ग्रीनलैंड में न शाक होते हैं न मेवे जिनसे वहाँ के निवासी, जिन्हें एसकिमो कहते हैं, पोषण पा सके । अतः वे लोग उत्तरी ध्रुव की कड़ाके की सरदी मांस और पशु की चरबी खाकर वर्दाश्त करते हैं । यह हो सकता है कि चरबी के आहार के कारण एसकिमो उत्तर की सरदी में रह पाता है, पर उसके इस अप्राकृतिक भोजन के कारण उसका शरीर कुरूप और भद्दा हो गया है और उसका मस्तिष्क विल्कुल जड़ ।

लोग अक्सर अपने अप्राकृतिक जीवन, मांस और शराब की आदत को खराब मौसम के वहाने के पीछे छिपाते हैं । मौसम की आड़ लेकर वे प्राकृतिक जीवन के विरुद्ध बड़े-बड़े पाप करते हैं, मौसम उनका विवेक दबा देता है । फलाहार अप्राकृतिक खाद्यों की अपेक्षा मनुष्य को सरदी और गरमी सहने की अधिक शक्ति देता है ।

ऐसा मानने की तो गुजाइश नहीं है कि मनुष्य, जो पृथ्वी का सर्वाधिक विकसित प्राणी है, पृथ्वी के एक अंश पर ही रहने के लिए बनाया गया था । वाइविल कहती है : “पृथ्वी को परिपूर्ण करे ।”

पर सारी पृथ्वी को भरने के लिए, पृथ्वी के प्रत्येक भाग में रहने के लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह अपने प्राकृतिक भोजन को छोड़े ।

उष्ण कटिबंध के उष्णतम भाग और उत्तर के शीततम भाग मनुष्य के रहने योग्य नहीं हैं । पर यदि यह समझा जाय कि प्रकृति ने मनुष्य को गरम जगह में रहने के लिए बनाया है तो भी उसे अपना अप्राकृतिक जीवन छोड़कर प्राकृतिक जीवन ही व्यतीत करना

आरम्भ करना चाहिए । इससे उसकी नैसर्गिक प्रवृत्ति अधिकाधिक जाग्रत होगी और वह गरम जगह में रहना पसन्द करेगा । पर वास्तव में शीतोष्ण कटिबंध ही मनुष्य के रहने के अधिक उपयुक्त है । अपने इस कथन पर मैं अधिक प्रकाश आगे डालूंगा ।

मनुष्य ईश्वर की प्रतिमूर्ति है । उसे इस पृथ्वी की वादशाहत भ्रममंसाहत और दयालुता के साथ करनी चाहिए । जब वह अपने भोजन के लिए पशु की हत्या करता है या उसकी हत्या का कारण होता है तो वह अपने अतर्नाद के विरुद्ध चलता है । आज तो मनुष्य अपने इन बन्धुओं के खून से अपने हाथ लाल कर रहा है । भोजन प्राप्त करने के लिए किये गए इस पाप के फलस्वरूप उसे बहुत कड़ी सजा भुगतनी पड़ेगी ।

इस दृष्टि से मांस खाना अप्राकृतिक रिवाज है, प्रकृति की अवज्ञा है जिसका परिणाम बहुत बुरा और खतरनाक होना चाहिए । मांस और अन्य अप्राकृतिक खाद्यों को खाने पर उनका ठीक पाचन नहीं हो पाता । मांस न पचने पर पेट में पडा सडता रहता है, सडन से उठा हुआ खमीर शरीर और रक्त में फैलता रहता है जिस की वजह से अनेक प्रकार की सूजन उत्पन्न करने वाली और बुरी-बुरी बीमारियाँ पैदा होती हैं ।

यूनान की पौराणिक कथाओं में ओरेस्टेस की कथा आती है जिसमें उसने कोई भयानक हत्या की थी । इसका बोझ उसको आत्मा पर बराबर पडा रहता था, उस हत्या का बदला लेने के लिए इरिनिस नामक देवता उसपर बराबर सवार रहता था । आज मनुष्य-जाति का विवेक इन हत्याओं के बोझ से दबा पडा है और उसे पृथ्वी पर कहीं सुख और शांति नहीं मिल रही है ।

मांस की गरमी और उसे स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें डाले

गये मसाले और नमक हमेशा नशीले पेय और मद्य पीने की इच्छा पैदा करते हैं। इस प्रकार मांस खाना छिपे हुए शैतान, मद्य के लिए घर का दरवाजा खोल देता है। मद्य मांस का भाई है, जो निहायत ही पाजी और शरारती है और हमेशा अपने भाई के साथ रहता है। मद्य तनिक-सा पीया जाय या बहुत-सा, पर क्या किसी से भी इसका हानिप्रद और खतरनाक रूप छिप सकता है ?

शराब नाड़ियों को उत्तेजित करती है और इसको पीने वाला सुंदर सपनों की माया में पहुंच जाता है ; पर जब नगा उतरता है तो उसकी प्रतिक्रिया यह होती है कि यह दुनिया उसे नीरस और शून्य लगती है, उसकी यथार्थता उसे कष्ट और पीडा पहुंचाती है। शराब पीनेवाले समझते हैं कि शराब से उन्हें शक्ति मिलती है, पर वास्तव में वे धोखे में रहते हैं। वनावटी तरीके से पैदा की गई उत्तेजना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकर है। यदि शराब के क्षणिक प्रभाव के भुलावे में न पड़ा जाय तो यह तुरंत समझ में आ जाता है कि शराब शरीर को बहुत कमजोर कर रही है और नाड़ियां खास-तौर से छिन्न-भिन्न होती जा रही हैं। शराब से आत्मा पतित और मस्तिष्क कमजोर होता है। फलतः मनुष्य पाप और दोष की ओर अग्रसर होता है।

जो मांस नहीं खाता उसकी मानसिक वृत्ति सदा ऐसी रहती है कि उसे शराब का सुंदर किंतु क्षणिक, साथ ही मायावी स्वप्न-सुख भोगने की इच्छा नहीं होती।

पर यदि मांस शरीर और आत्मा के लिए इतना हानिकारक है तो सवाल यह उठता है कि क्या बाइबिल और ईसा ने मांस का विरोध नहीं किया है ? क्या ही अच्छा होता यदि हम फिर अपने जीवन के प्रत्येक कार्य के लिए ईसा और बाइबिल से अधिक-से-अधिक

पथ-प्रदर्शन ग्रहण करते ।

तौरत के पुराने अनुवादो मे अनेक भूले हैं और कुछ तो इतनी भद्दी भूले हैं कि उनसे मास के संबध के उपदेश उलटे अधिक अस्पष्ट हो गये हैं ।

खुदा का बनाया पहला विधान यह है :

“देख; धरती पर जिलने दाने वाले पौधे हैं वह सब मैंने तेरे लिए उपजाये हैं; ये तेरे लिए मास (भोजन) का काम करेगे ।”

इस प्रकार इस उपदेश मे हम देखते हैं कि इस विधान से मनुष्य को मास खाने का हुक्म नहीं है ।

यह विधान हर आदमी की आत्मा पर अंकित कर दिया गया था, और कोई दूसरा हुक्म अलावा इसके मनुष्य को नहीं दिया गया था । सर्वशक्तिमान् ईश्वर को मनुष्य पर शासन करने के लिए एक से अधिक विधान की क्या जरूरत हो सकती थी !

अगर मनुष्य ने ईश्वर^१ का बनाया यह पहला विधान माना होता तो दूसरे अन्य विधान और मनुष्य के बनाये आजतक के हजारों विधानो की जरूरत ही न होती ।

ईश्वर का बनाया यह पहला विधान वाइविल मे आगे चल कर फिर दुहराया गया है, उसने एक रोक लगानेवाला वाक्य जोड़ दिया गया है और दड देने की धमकी भी दी गई है :

“बाग के हंर पेड के फल तू खुशी से खा सकता है, पर ज्ञान के

^१यदि मनुष्य प्रकृति-पथ से न हटा होता, वह गलत रास्ता न पकड़ता तो न उसे हत्या करने की इच्छा होती, न झूठ बोलने की जरूरत, न वह चोरी करता और न अन्य कोई भी अनैतिक कार्य । ऐसी दशा मे उसे अपने अंतर की उस आवाज को जगाने की जरूरत नहीं होती जो उसे ईश्वर और अपने भाइयों के विरुद्ध इन पापों को करने से रोकती है ।

भले और बुरे की समझवाले पेड़ से पैदा हुए को न खाना । अगर तूने उसे खाया तो तूझे मौत की सजा मिलेगी ।”

भला ज्ञान का पेड़ क्या हो सकता है ? कही पेड़ में भी भलाई और बुराई समझने की ताकत होती है !

शुरू में जिस भाषा में और जिस समय वाइविल लिखी गई थी उसमें शब्दों का बड़ा दारिद्र्य था, उसमें उन वृक्षों (पेड़) के लिए जो पृथ्वी में अच्छी तरह गड़े थे और उन वृक्षों (पशु) के लिए जो विकासोन्मुख होकर पृथ्वी से अलग हो गये थे एक ही शब्द है 'वृक्ष' । पशु का वृक्षसे भेद करने के लिए 'ज्ञान', 'भलाई और बुराई की पहचान' आदि विशेषण लगाये गये हैं । वनस्पति-वर्ग और पशु-वर्ग में बहुत निकट का संबंध है । विज्ञान पौधे और पशु (अणुवीक्षण यंत्र द्वारा देखे जाने योग्य कृमि, मूगा बनानेवाले कीड़े) के बीच की सीमा निर्धारित नहीं कर पा रहा है; पर आज पशु और पौधे में खास फर्क यह समझा जाता है कि पशु में अनुभव करने और समझने की शक्ति होती है ।

इसलिए वाइविल में वृक्षों से पशुओं को अलग करने के लिए "बुराई और भलाई समझनेवाला" यह वाक्यांश जोड़ा गया है । वाइविल में पशु को एक जगह 'सजीव वृक्ष' कहा है, अर्थात् वृक्ष (प्राणी) जिसमें जीवन हो । अतः वाइविल में यदि "भलाई और बुराई समझनेवाला प्राणी" लिखा होता तो ज्यादा सही होता और इस प्राणी से, जो यह समझ सकता है कि क्या बुरा है और क्या भला है, क्या हानिकर और क्या लाभदायक है, और जिसे मनुष्य की तरह अनुभव की शक्ति है, किसी अन्य का नहीं, पशु का ही बोध होगा । मनुष्य के पतन का आरंभ यही से हुआ, उसने पहला पाप यही किया

कि उसने पशु^१ का निषिद्ध मांस खाया ।

इस विचार के विरुद्ध यहा प्रमाण इकट्ठे किये जाय तो एक लंबा लेख हो जायगा और यह करना मै उचित नही समझता ।

हिंदू-धर्म के ग्रंथो मे, जिनका अनुवाद जर्मन भाषा मे भी सही-सही मिलता है, पशु का मांस खाना निषिद्ध ठहराया गया है ।

प्रकृति के-प्रागण की ओर दृष्टिपात करने पर ज्ञात होता है कि केवल मांस खानेवाले प्राणी हत्या करते है । प्रकृति मासाहारी मे हत्या की इच्छा प्रतिष्ठित करती है । मनुष्य ने अपने पतन के वाद पहला या यों कहिए कि एक ही बुरा काम किया था, वह था हत्या—भ्रातृ-हत्या । इसका अर्थ यही है कि मनुष्य के पतन का कारण मासाहार है अन्यथा हत्या का यहा कोई अर्थ नही है ।

मनुष्य के पतन के वाद के प्रसंगो मे चमडे का नाम आता है ।

“आदम और उसकी पत्नी ने चमडे के कोट बनाये और पहने ।”

अगर मनुष्य ने पशुओ को न मारा होता तो चमडा कहा से मिलता ? बाइबिल यह दिखाती है कि सुसभ्य आदमी किस प्रकार वहका । शुरू मे मनुष्य स्वर्गीय वायु-मडल मे रहता था, वह केवल वही फल खाता था जो प्रकृति स्वतः उपजाती थी । मनुष्य के प्रकृति-पथ से पतन का आरंभ तभी हुआ जब उसने आखेट शुरू किया और आखेट के कारण ही उसका पतन हुआ । आखेट के परिणामस्वरूप मनुष्य ने मांस खाया और चमडा पहना ।

तीरेत मे अनेक ऐसे स्थल हैं जिनसे यह प्रमाणित होता है कि मनुष्य का पहला पाप यही था कि उसने मांस खाया था । आरंभ मे लोग अपने डम पाप को पहचानते थे और इससे बचने की कोशिश करते थे, पर धीरे-धीरे वे फिमलते गये । अंत मे वे अपने इस पाप का समर्थन करने लगे और यहा तक समझने लगे कि मनुष्य ईश्वर की ओर से मांस खाने के लिए स्वतंत्र है ।

अब आदमी बीमार पड़ा और उस घोड़े की तरह अशांत रहने लगा जिसे उसका प्राकृतिक खाद्य घास न देकर साफ की हुई और बनाई हुई जई खिलाई जाती है और उससे उत्पन्न अगाति को दूर करने के लिए उससे कठिन श्रमसाध्य काम लेना पड़ता है। अब आदमी को काम करना पड़ा, उसने जंगल साफ किये और कृषियुग का आरंभ हुआ।

इस प्रकार आदमी जो खेती कर रहा है वह अपने किये की सजा भुगत रहा है।

“तू जमीन पर कहर लाया है, तू जिंदगी भर रोयेगा और इससे पैदा हुआ खायगा।”

“यह तेरे लिए काटे और झाड़ियां भी पैदा करेगी ; तू पसीने-पसीने हो जायगा तब कही जा कर तुझे तेरा रोटी मिलेगी।”

यह ईश्वरीय प्रकोप सारी दुनिया पर छा गया। मनुष्य की ओर से विना किसी प्रयास के पृथ्वी पहले फल उपजाती थी। उसे किसी प्रकार की मशक्कत नहीं करनी पड़ती थी, पर आज का खेतिहर अपनी सारी मेहनत के बावजूद, खराब फसल, घास-फूस का रोना रोता है, चिंता और आगंका उसके भाग्य में लिख गई है।

फलों के बदले अब मनुष्य को खेत की जड़ी-बूटी (लेटूस, पात-गोभी, हरा मटर आदि) खानी पड़ती है। यह उसकी सजा है।

“तू खेत में पैदा की गई जड़ी-बूटी खायगा।”

जितनी भी चीजे आदमी मेहनत से, खेती-वारी करके उपजाता है उसके स्वास्थ्य के लिए हानिकर है, वे उसकी ऐहिक प्रसन्नता की घातिका हैं।

अन्न की काश्त के बाद लोग अगूर की काश्त करने लगे और हानिकारक शराब का चलन चला।

“नूह नामक व्यक्ति ने खेती करना शुरू किया और उसने एक अग्रूरो का वाग लगाया ।”

“उसने शराव पी और शराव पीकर मतवाला हो गया और अपने खेमे में नगा पड़ा पाया गया ।”

“उसके एक लडके ने उसे नगा पड़ा देखा और अपने दो भाइयों को बताया ।” आदि

इसके बाद व्यापार और कला का रिवाज चला ।

“और जिल्हा भी नगी मिली और ट्यूवलकेन भी, जो तावे और लोहे के काम का कारीगर था ।”

गृहनिर्माण-कला भी प्रचलित हुई । वैबीलोनिया में मीनार बनने लगी । और अनेक भाषाएं भी चल पड़ी जिसके फलस्वरूप भाषा-विज्ञान पैदा हुआ ।

पर कष्ट धीरे-धीरे बढ़ा, मनुष्य अधिकाधिक गलतियां करने लगा, वह ईश्वर और प्रकृति-पथ से दूर होता गया । रोग, दुःख, अभाव, असतोष और नैराश्य बढ़ते गये । इसी को लक्ष्य करके कवि ने गाया है :

“हम लोगो की उम्र साठे तीन बीसी है, यह बुद्धि और श्रम-बल से चार बीसी भी बनाई जा सकती है, पर उस मेहनत का फल व्यर्थ आयास और दुःख से अधिक क्या है ?”

पर कभी-कभी ऐसे फरिश्ते और साधु-संत भी आते रहे हैं जिन्होंने मनुष्य के प्रकृति-पथ से हटने और मांस खाने के विरुद्ध अपनी वाणी का प्रयोग किया और साथ ही उन्होंने ईसा का अवतार होने की ओर संकेतमय भविष्यवाणी की ।

तब इस दुनिया की काली अघेरी रात का अंत आया और

सुंदर प्रभात का आविर्भाव हुआ, दुनिया के वचावनहार का जन्म हुआ ।

ईसा आदम के पतन के लिए प्रायश्चित्त करना चाहते थे, वे हमें प्रकृति और ईश्वर की ओर पुनः लौटा ले जाना चाहते थे, वे मनुष्य के किये हुए पहले पाप, मांस-भक्षण को भी धो डालना चाहते थे । जब तक मनुष्य उससे मुक्त नहीं हो जाता वह ईश्वर की भेजी हुई खुशी का स्वागत करने योग्य कैसे हो सकता है !

ऐसी स्थिति में ईसा मांस कैसे खा सकते थे ! ईसा सबसे अधिक मृदुता और दया की शिक्षा देते थे । तो क्या उन्होंने अपनी आत्मा और ईश्वर की आवाज के विरुद्ध मनुष्य को राक्षस बनानेवाला पशु-मांस खाया होगा, जिसे जबह करने में दया को एकवारगी तिलांजलि दे देनी पड़ती है ! यह कार्य ईसा की दया का विरोधी होता, वह हत्या के पाप से मुक्त नहीं हो सकते थे । भला ईसा शरीर और आत्मा को रूग्ण बनाने वाला पाप और दोष में फसाने वाला मांस का भोजन स्वीकार कर सकते थे ।

तौरत के अनुवाद में की गई गलती के समान ही वाइविल के अनुवाद में भी गलती मिलती है । प्राचीन समय में लोग मांस खाने के पाप के प्रायश्चित्तस्वरूप देवताओं को शांत करने के लिए पशु की बलि दिया करते थे । इतिहासकारों का कहना है कि ऐसे जाति के लोग, जिनसे ईसा संबद्ध थे, पशु-बलि नहीं देते थे । इससे यह आसानी से समझा जा सकता है कि वे मांस भी नहीं खाते थे । धर्मशास्त्रियों की भी यही मान्यता है ।

इसको इस तरह भी कह सकते हैं कि वे लोग पशु की बलि नहीं चढ़ाते थे, मांस नहीं खाते थे । ईसा और उनके शिष्यों ने कभी कोई बलि नहीं दी । उन्होंने तो पशु-बलि का निषेध भी किया है ।

“मुझे दया चाहिए, बलि नहीं।”

जिस किसी ने वाइविल की भावना को समझा है और खास तौर से तौरेत की, जानता है कि ईसा ने मांस खाना साफ-साफ मना किया है और इसमें गक और शुवहे की जगह ही नहीं है कि ईसा मांस नहीं खाते थे।

• तर्क के बच्चे साप से पैदा हुआ विज्ञान मनुष्य को आज भी उसी प्रकार पथ-भ्रष्ट कर रहा है जिस प्रकार इसके पिता सर्प ने आदम को स्वर्ग में किया था। यह आज भी पढ़ा रहा है कि प्रकृति-पथ का त्याग करने से मनुष्य की आत्मा और शरीर को अनेक लाभ मिलेंगे।

अभी एक विद्वान् ने कहा है कि मनुष्य ने परिष्कृत एवं वैज्ञानिक जीवन अपनाकर बड़ी उन्नति की है और अतः वह देवताओं की तरह अमर हो जायगा।

पर विज्ञान धोखा देने और भुलावे में रखने के सिवा अधिक क्या कर रहा है ?

प्रत्येक स्थिरबुद्धि और निष्पक्ष व्यक्ति यह कहेगा कि मनुष्य अप्राकृतिक जीवन को अपनाकर देवता नहीं बन सकता, इसके विपरीत वह रोगी, दुखी, पापी, पाजी, मूर्ख और सच्चे अर्थ में दानव ही तो बनेगा।

जब ईश्वर के बनाये विधान की अवहेलना करनेवाले विज्ञान-द्वारा क्लृप्त तर्कपूर्ण वैज्ञानिक आधारों पर मांस-भक्षण का प्रतिपादन किया जाय तो हमें बहुत सजग रहना चाहिए।

ऐसी खतरे की घड़ी के वास्ते हमें प्रकृति की आवाज सुननी चाहिए जो इस सब में निश्चित चेतावनी देती है।

पर शराव के संबंध में ईसा का क्या रुख था ? इस प्रश्न का

उत्तर भी हमे पाना है ।

तीरेत मे लिखा है :

“शोकातुर कौन है ? दुःखी कौन है ? चिंतित कौन है ?
घबराहट से भरा जीवन किसका है ? अकारण चोट किसे लगती
है ? आखे लाल किसकी रहती हैं ?”

“जो देर तक शराव पीते रहते हैं; जो नशीली शराव की खोज
में रहते हैं ।”

“उसका अभिमान करना उचित है जो शराव के चक्कर में नहीं
पड़ता ।”

“तू शराव को रीद, पर उसे पी मत ।”

“शराव पीकर मतवाला मत हो ।”

‘अंतिम भोज’ के समय ईसा ने कहा था :

“आज मैं तुम लोगों से कहता हूँ कि अब से मैं शराव नहीं
पीऊंगा और अब मैं अपने पिता के राज्य में चलकर तुम लोगों के
साथ नई शराव ही पीऊंगा ।”

नई का अर्थ है ताजी, जिसमें खमीर न उठा हो; नई शराव
का अर्थ है अंगूर का ताजा रस । इस अवतरण से प्रतीत होता है
कि इसलिए कि वे अति कठोर प्रतीत न हों और कही जो कार्य^१
वे कर रहे थे उसमें व्याघात न पड़े, उन्होंने एक बार के लिए शराव
पीने का असाधारण कार्य कर दिया होगा (ईसा का स्वभाव बड़ा
मृदु था, वे लोगो का आग्रह टाल न पाते थे), पर वे हमेशा अंगूर के
रस की प्रशंसा करते थे और शराव की बुराई ।

कहा जाता है कि ईसा ने साना के विवाह में बरातियों के लिए

^१ इस घटना से ईसा की बुद्धिमत्ता और प्रेम-भावना की गहराई समझी
जा सकती है ।

शराब तैयार की थी; पर बहुत सभावना इसी बात की है कि वह शराब मादक नहीं थी। यही कारण है कि शादी में गये लोगो ने उसे बहुत पसंद किया था। आज भी फलो के ऐसे अनेक रस बनाये जाते हैं जिनका स्वाद शराब से हजार गुना अच्छा होता है।

: १२ :

अग्नि

मालूम नहीं, किस कुसमय में अग्नि का आविष्कार करके मनुष्य प्राकृतिक जीवन से इतनी दूर हट गया।

आग की मदद से ही मनुष्य अनेक तरह के अप्राकृतिक भोजन, शराब, दवाएँ आदि बना सका। सुसभ्य जीवन के सारे साधनो का—जो आरंभ से रोगो को लिये आ रहे हैं—और हमारे आज के जीवन के सभी कष्टो का कारण अग्नि ही है।

इसलिए अग्नि ही मनुष्य के सारे कष्टों का असली कारण है; पर आदमी आज अपने शत्रु को पहचान नहीं रहा है। वह समझता है कि अग्नि उसकी हितकारिणी है, उसकी वजह से उसे सुख-सपदाएं मिली है! पर इस सबध में सत्य भावना भी जाति के प्राणो में सन्निहित और जाग्रत है। अनेक प्राचीन कथाओ में अग्नि का शत्रु एव राक्षसो की भाँति वर्णन है। शैतान की तस्वीर में शैतान आग उगलता दिखाया गया है। यूनान प्रोमीथियस-संवधी पौराणिक कथा में बड़ी चित्ताकर्षक एव सुंदर रीति से वयान किया गया है कि मनुष्य द्वारा अग्नि का आविष्कार देवताओ को कितना बुरा लगा और उन्होने मनुष्य को इसके लिए कितना कठोर दंड दिया और

फिर किस प्रकार ससार की सारी वदमागिया एक-एक करके अग्नि से पैदा हुई ।

प्रोमीथियस (अर्थात् अग्निबुद्धि) ने स्वर्ग से अग्नि को इसलिए चुराया कि उसकी सहायता से मनुष्य को मास जायकेदार लगने लगे । प्रोमीथियस के इस कार्य से जेस नामक देवता को बहुत क्रोध हुआ और उसने प्रोमीथियस को काकेसस नामक पर्वत पर ले जाकर जंजीरो से बाध दिया । गीधों ने उसका कलेजा निकाल कर खा लिया, पर उसको मिले वरदान के अनुसार कलेजा फिर निकल आया । गीध फिर भ्रूषटे और फिर कलेजा खा गये । इस प्रकार नया-नया कलेजा निकलता रहा और गीध उसे वरावर सताते रहते ।

इस कथा के अनुसार आज भी अग्नि मनुष्य का काम अनिष्ट नहीं कर रही है । यदि मनुष्य के पास भुनने एव राधने को अग्नि न होती तो उसके लिए मास खाना अशक्य हो जाता । फिर पशुओं को पकड़ने और मारने के औजार-हथियार भी वेकार हो जाते ।

मैं पहले ही वेता चुका हूँ कि गराव और दवाएं अग्नि की ही सहायता से बनती हैं । मैंने निश्चित रूप से यह भी साबित कर दिया है कि सभी घुरी बीमारियां मांस, शराव और दवाओं से ही पैदा होती हैं । मास की ही भांति अन्य खाद्यों को भी रांघने से रोग पैदा होते हैं ।

गदी हवा-सरीखे अन्य किसी कारण से पशु बीमार न पड़ जाय तो हरा चारा और वनस्पतियां मिलते रहने पर वह खूब स्वस्थ रहता है और उसकी सुदरता बनी रहती है । यदि उसका चारा और आलू, गाजर, शलजम आदि तरकारियां उसे उवाले कर दी जायं तो यह पका हुआ भोजन लार से बिना अच्छी तरह मिले ही जल्दी-

जल्दी उसके गले के नीचे सरकता जाता है और वह आवश्यकता से अधिक खा जाता है। ऐसा भोजन वह कस-कस कर खाता है जिससे वह मोटा, कुरूप, सुस्त और ढीला अर्थात् वीमार हो जाता है। इस रीति से पशु का वजन छ महीने तक तो बढ़ता जाता है, फिर उसके अधिक खाते रहने पर भी वजन नहीं बढ़ता, वरन् घटने लगता है और उसे कई तरह के रोग घेरने लगते हैं। उसकी पाचन-शक्ति खराब हो जाती है और पहले जहा थोड़े भोजन से उसकी शक्ति बनी रहती थी, वहा अब ज्यादा-ज्यादा खाने पर भी उसका पूरा नहीं पड़ता।

मनुष्य जो कुछ आज खाता है उसे प्रकृति ने उसके लिए नहीं बनाया है, इतना ही नहीं, वरन् वह उसे पका-राधकर अपने लिए अधिक प्रतिकूल, दुष्पाच्य और शक्तिहीन, बना लेता है। सोचिये तो सही, आग की सहायता से हम अपना भोजन कितना हानिकारक एवं अनर्थकारी बना लेते हैं।

इस भोजन से हमारा पाचन-संस्थान अशक्त हो जाता है और विजातीय द्रव्य (अथवा भोजन) शरीर में इकट्ठा होने लगता है। फिर यह फोड़े-फुसी, दाद-खाज, ज्वर आदि अनेक रूपों में बाहर निकलता है। रोग के इन लक्षणों को दवाने के लिए डाक्टर चीर-फाड़ एवं मरहम-पट्टी करते हैं और रोगी को दवा पिलाते हैं, पर विजातीय द्रव्य के इकट्ठा होने का काम तो बंद नहीं होता और उसे निकालने के लिए शरीर को फिर-फिर प्रयास करना पड़ता है। रोगों के कारण की जानकारी न होने के कारण आज मनुष्य प्रोमीथियस की भांति वधा पड़ा है और उसे अपने कष्ट को सहना है।

यदि हम अपना भोजन बनाने के लिए आग का उपयोग न करें तो हमें पुनः प्राकृतिक भोजन को अपनाना होगा और तब

डाक्टरों को चीरने-फाड़ने का मौका ही नहीं मिलेगा ।

जिस प्रकार गरम पानी का स्नान त्वचा और नाड़ियों को शिथिल कर देता है ठीक उसी प्रकार गरम भोजन आमाशय को । इसलिए अच्छा हो कि जो भी भोजन किया जाय वह ठंडा हो । अधिक-से-अधिक वह सिर-गरम हो सकता है । गरम तो वह किसी हालत में होना ही नहीं चाहिए । गरम भोजन बहुत हानि करता है ।

यदि मनुष्य केवल फल खाता है तो गरम भोजन द्वारा होने-वाली हानि से बच जाता है । उसे भूख से अधिक खा जाने का भी खतरा नहीं है । अप्राकृतिक भोजन में मनुष्य भूख के अनुसार भोजन करते रहने की कोशिश करते रहने पर भी अधिक खा ही जाता है ।

इसलिए मनुष्य जब पका भोजन नहीं करता तो उसे इतने लाभ मिलते हैं—स्त्रियों को चूल्हे के सामने बैठकर जहरीले घुएं से अपना स्वास्थ्य खराब करने और रोग लगाने की जरूरत नहीं होती । उन्हें अच्छे कामों के लिए समय मिलता है । वे अपने वच्चों की देख-भाल अच्छी तरह कर पाती हैं । वे ईश्वर के बनाये सुंदर प्राकृतिक स्थानों में अपना अविक समय बिताती हैं । उन्हें अब अपने और अपने कुटुंबियों के लिए उन खाद्यों को पकाने की जरूरत नहीं होती जो समस्त रोगों एवं संसार की सारी विपत्ति के कारण हैं । जल्दी ही सारे कुटुंब का स्वास्थ्य परिष्कृत हो जाता है जिससे उन्हें अपूर्व शक्ति और प्रसन्नता की प्राप्ति होती है ।

फलों, विशेषतः मेवों, का भोजन शरीर को सब प्रकार की शक्तियों से परिपूर्ण करता है । मनुष्य की मानसिक वृत्तियां उन्नत होती हैं और उसे देवताओं की-सी क्षमता प्राप्त होती है ।

वर्षों पहले की बात है, एक बार इंग्लैंड में कोयले की खानों के

मजदूरों ने हड़ताल कर दी थी। उन खानों में काम के लिए कुछ घोड़े भी रखे गये थे। ये घोड़े वही दस-पद्रह वर्षों से थे। जब उन्हें बाहर प्रकाश में लाया गया तो वे पागल-से हो गये और वापस सीली, अघेरी खानों में चले गये। भोजन पकाना बंद कर देने पर स्त्रियो एवं उनके परिवारवालों को क्या-क्या लाभ होंगे, स्त्रियो को जब यह बताया जाता है तब उनकी भी हालत मुझे उन खान के घोड़ों की-सी होती दिखाई देती है। वे भी चुपचाप अंधेरे रसोईघर में चली जाती है जहाँ उनके पसीने से भरे मुख को घूँघ्राँ काला करता है, उनकी सूरत ही बदल जाती है। स्त्रिया ईश्वर की सर्वोत्तम रचना हैं। ईश्वर ने उनका निर्माण भाव भोकने के लिए नहीं किया है।

शराबी यह जानते हुए भी कि शराब पीने का नतीजा बहुत बुरा होगा, शराब पीना छोड़ नहीं पाता। विद्वान् का पढते-पढते गरीर टूट जाता है, चेहरा पीला पड़ जाता है और सिर चदला हो जाता है, वह जानता है कि ससार के सभी सुख उससे दूर हटते जा रहे हैं, पर वह अपनी पढाई छोड़ नहीं पाता। इसी प्रकार स्त्रियाँ यह जानते हुए भी कि भोजन पकाना बंद करने से उन्हें एव उनके बच्चों को पृथ्वी का सच्चा आनंद मिलेगा, वे चूल्हा भोकने सरीखे अप्राकृतिक कार्य का मोह नहीं छोड़ पाती।

जब आरम्भ में प्रकृति ने मनुष्य को पैदा किया था तो वह सर्वांग-सुंदर था। यूनानियों ने वीनस की मूर्ति में स्त्री-सवधी अपनी पूर्ण भावना को अभिव्यक्त किया है। आज की स्त्रिया इस सौंदर्य से अनेक अंशों में बहुत दूर हो गई हैं। इस सौंदर्य की पुनः प्राप्ति का एक ही साधन है—प्राकृतिक जीवन।

प्राकृतिक जीवन स्वास्थ्य का प्रदाता है और स्वास्थ्य ही सौंदर्य है। क्या हमारी स्त्रियो का यह खयाल है कि जिस सौंदर्य की

अभिलाषा स्त्रिया करती हैं वह उन्हें चूल्हा देगा ।

प्रकृति के प्राण मे रहनेवाले बूढ़े और जवान पशुओं में हमे वह अंतर दिखाई नही देता जो हमे मनुष्यों मे देखने को मिलता है । बडी उम्र के पशु ही पशुओं मे सुंदर और मजबूत होते है और मादा के पास होने पर प्रसन्न । प्यार पुष्प से भी अधिक सुकुमार है, पर वह हमारे अप्राकृतिक जीवन के कारण बढ नहीं पाता, सभ्यता के भोंके से मुर्झा जाता है ; कभी-कभी वह बच्चों मे उस प्रकाश की तरह दिखाई दे जाता है जिसका अंत शीघ्र ही होनेवाला है । आत्मा के सुंदरतम आवेगो का हनन करनेवाली, धुएं-भरे रसोईघर से पुरअसर दूसरी कोई वस्तु नही है । एक स्वस्थ स्त्री, जो अपने स्वास्थ्य के प्रताप से हमेशा सुन्दर एवं युवा बनी रहती है, एक सुकोमल रज्जु के सहारे पुरुष का ही नही सारे संसार का नेतृत्व कर सकती है । क्या ही अच्छा होता कि स्त्रिया अपने को रसोईघर की काली कोठरी से मुक्त कर लेती और प्रेम के अनवरत आनंद की अधिकारिणी बनती ।

आरंभ मे पुरुष को, जब वह प्रकृति से दूर नही हुआ था— उसका पतन नही हुआ था, भोजन-प्राप्ति के लिए पसीना नही बहाना पड़ता था और न उसे अपनी आत्मिक अशांति और खालीपन को दूर करने के लिए जिस-तिस काम को ही करना पडता था । निषिद्ध भोजन द्वारा ही मनुष्य पर यह गाज गिरी ।

“एडी-चोटी का जोर लगाने पर ही तुझे तेरा भोजन मिलेगा ।”

यदि स्त्रिया प्राकृतिक जल-स्नान करने लगे, वायु और प्रकाश का सहारा लें तो उनमे एक नव चेतना जाग्रत होगी और वे अंधेरे-काले रसोईघर मे काम ढूढ़ने के बजाय अन्य उपयोगी कार्यों मे लगेगी ।

सारे अन्वेषणों और आविष्कारों, जिन पर आज की सभ्यता को

नाज है और उसके हवाई जहाज, वाहद, रेल, वाइसिकल, तार, फोन आदि साधनों के खतरो और उनके द्वारा की गई हानियों को समझने के लिए हमे अपने दिमाग से सारे पूर्व सस्कारो और पक्षपात को निकाल बाहर करना होगा । आज के लोग उन्हें देखकर चौधिया गये हैं । उन्होंने ऐसे चष्मे लगा रखे हैं जिनसे अनिष्ट उन्हें वरदान प्रतीत होता है । इन सिद्धियो द्वारा प्रदत्त रोग, हडबडी, अगाति, नैराश्य और नाडी-दौर्वल्य हमे दिखाई नही देते । जो सुख ये सिद्धिया लाई हैं वह केवल मृग-मरीचिका है ।

इसमे सदेह नही कि आज हम एकाएक न अग्नि का सर्वथा परित्याग कर सकते है और न तुरत सारे अप्राकृतिक कार्यों का अत ही कर सकते हैं । हम प्रकृति की ओर धीरे-धीरे ही लौट सकते है ।

: १३ :

भोजन का उपयुक्त समय

प्रकृति हर एक वात के लिए अपना ठीक नुस्खा हमे दिया करती है—वह हमे यह भी बतलाती है कि हमे भोजन कब करना चाहिए ।

प्रकृति मे सर्वत्र यही देख पड़ता है कि जानवर शाम को ही अपना मुख्य आहार ग्रहण करते है । जगल मे रहनेवाले जानते है कि शिकारी जानवर दिन के समय शायद ही कुछ खाते है । सूर्यास्त हो जाने पर वे खूब खाने लगते है । जाडे के दिनों मे भी, जब जमीन बर्फ से बिल्कुल ढकी रहती है, शिकारी जानवर खाद्य प्रस्तुत किये गए स्थान पर शाम को ही आते है, हालाकि दिन मे भी वे आना

चाहते तो उनके मार्ग में कोई बाधा न पड़ती। जंतुशाला में भी उन्हें शाम को ही खिलाया जाता है।

प्रायः लोग खुमारी उतारने के लिए प्रातःकाल भी कुछ मद्यपान कर लेते हैं, पर इसका असर सायंकालीन मद्यपान से बहुत बुरा होता है। मद्यपान की गोष्ठियाँ भी शाम को ही जमा करती हैं, प्रातःकाल नहीं जम सकती। प्रातःकाल भोजन करने पर क्लान्ति जान पड़ती है, पर व्यालू के बाद ऐसी कोई शिथिलता नहीं जान पड़ती। प्रातःकाल शरीर खाद्य पदार्थ को उतना नहीं पचा सकता, शाम को या रात्रिकाल में ही उदर विशेष रूप से सक्रिय रहता है।

ईसाई साधु प्रकृति के इस अभिप्राय के अनुसार दिन के समय बहुत कम खाते थे। जो लोग इस नियम का कड़ाई के साथ पालन करते थे वे तो सूर्यास्त के पहले कुछ भी नहीं खाते थे। सब लोग शाम को अपने मुख्य भोजन के लिए एकत्र हो जाते थे और उस समय व्यालू भी एक धर्मकृत्य ही माना जाता था। ईसा ने अपने शिष्यों के लिए यही नियम रखा था और जिस तरह नियमित स्नान आज वपतिस्मा नामक संस्कार के रूप में रह गया है उसी तरह यह सायंकाल का सहभोज भी 'प्रसाद' पाने के रूप में बच गया है। प्रकृति का नियम तो सायंकालीन भोजन का ही है, पर इसके विरुद्ध बुद्धि का प्रदर्शन करने के लिए तरह-तरह की दलीले पेश की जाती हैं जिनमें कोई दम नहीं होता।

अगर प्रातःकाल कुछ खाया भी जाय तो सिर्फ नाम के लिए। अगर दोपहर तक कुछ भी न खाया जाय तो बहुत अच्छा। दोपहर तक उपवास करना, जो प्रकृति के अनुकूल है, जरा भी कठिन नहीं है। दोपहर के समय भोजन करते समय भी अधिक न खाकर यथा-संभव कम खाने का खयाल रखा जाय। शाम को बिना किसी हिचक

के भरपेट खाया जा सकता है ।

मेरा उपचार करने वाले रोगियों ने यह स्वीकार किया है कि दोपहर तक कुछ भी न खाने पर उपचार से अधिक लाभ होता देख पडा । इसी विचार से मैं अपने रोगियो को दोपहर तक कुछ भी न खाने की सलाह दिया करता हूं । अगर दिन का भोजन सूक्ष्म रहा है तो सोने के पहले भरपेट खाने पर किसी तरह की तकलीफ नही होगी ।

: १४ :

बच्चों का पालन-पोषण

कितना मधुर और पवित्रतम आनंद और कितने प्रकार के अनुभव प्रकृति हमें बच्चों द्वारा प्रदान करती है ! बच्चे अनमोल रत्न है, इन्हे ईश्वर ने हमें धरोहर के रूप में दिया है । बच्चेवालों के कर्त्तव्य गुरु है और जिम्मेदारी बहुत बडी । हमें अपने बच्चो के लालन-पालन और शिक्षा का अधिक-से-अधिक ध्यान रखने की आवश्यकता है । इस सत्रघ में भी हमें प्रकृति से ही सोख लेनी चाहिए और उसी के बताये मार्ग पर चलना चाहिए ।

प्रकाश में आने के बहुत पहले ही शिशु में प्राण पड जाते हैं ।

जिस स्त्री को बच्चा होनेवाला हो उसका यह समझ लेना कर्त्तव्य हो जाता है कि एक नवीन प्राणी के प्रति उसका एक पवित्र दायित्व पैदा हो गया है और ईश्वर ने उसे एक गंभीर काम सौपा है । इस काल में उसे गप-वाजी, दुष्कामना, ईर्ष्या, घृणा, स्वर्वा और सभी प्रकार के उत्तेजक एवं अशांत करनेवाले कार्यों से किनाराकगी

अख्तियार करनी चाहिए, उत्तेजना तथा घबराहट पैदा करनेवाले आमोद-प्रमोद से दूर रहना चाहिए। इसके बदले उसे विधाता की शांत और गंभीर प्रकृति का चिंतन करना चाहिए और आनंदपूर्वक प्रकृति में विचरण करना चाहिए। मैंने अपनी इस पुस्तक में प्राकृतिक जीवन का यथेष्ट वर्णन किया है। गर्भिणी स्त्री के लिए यह जीवन वित्ताना आवश्यक है। इस समय वेश-भूषा के संबंध में भी और दिनों की भांति अविवेकी न बनना चाहिए। माताओं को इसका ज्ञान नहीं है कि बच्चा जनने के पहले ही वे उसके प्रति कितना बड़ा पाप कर सकती हैं।

स्त्री के गर्भ में जब बच्चा बढ़ता रहता है उस समय उसके जीवन के परिवर्तनों का कितना सीधा प्रभाव बच्चे पर पड़ता है, यह हम नहीं जानते, यह हमारा दुर्भाग्य ही है।

ऐसे अनेक जड और पागल दीख पड़ते हैं जिन्हें दुनिया में न शांति ही है न किसी प्रकार का आराम, और जो पाप और दोष में लिपटे ही रहते हैं और पृथ्वी पर भारस्वरूप हो रहे हैं। उनमें से अधिकांश के कष्ट का कारण उनके गर्भ में रहते समय उनकी माता पर पडा हुआ कोई अशुभ प्रभाव ही है।

कितना अच्छा होता कि इन अभागों को देखकर माता-पिता इसका अंदाजा कर सकते कि वे अपने बच्चों के प्रति कितना बड़ा पाप कर सकते हैं।^१

^१यहां मैं डाक्टर राश की लिखी छोटी पुस्तक "स्त्रियों के अधिकतर जीर्ण रोगों एवं उनके स्थायी कष्टों का कारण" की ओर पाठकों का ध्यान आकृष्ट करना चाहता हूँ। यह पुस्तक विवाहितों को बताती है कि सयोग-सवधि कितनी भयकर भूलें उनसे बच पड़ती हैं। लोगों की ऐसी धारणा-सी हो रही है कि विवाहित अनियंत्रित सयोग कर सकते हैं। ये घातक विचार हैं और इनका

जो स्त्री थोड़ा भी प्राकृतिक जीवन व्यतीत करती है उसे प्रसव-समय की पीड़ा से डरने की जरूरत नहीं है। उसे बड़ी आसानी से बच्चा हो जायगा। यदि पीड़ा हो तो पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखने से बहुत मदद मिलती है। सौरी में वायु और प्रकाश की बड़ी आवश्यकता होती है अतः सौरी की सारी खिड़किया खुली रखनी चाहिए।

नवजात शिशु को गरम पानी से न नहलाकर ठंडे पानी से गीघ्रता से नहलाना और साफ करना चाहिए। इससे बच्चे को शक्ति प्राप्त होती है और, वह सहनशील बनता है। साल की कोई भी ऋतु परिणाम माता-पिता और उनके बच्चो को भी सहना ही पडता है। यह पाप है, पर खेद है कि अविवाहितो द्वारा किये गए पाप को ही आज का समाज दुराचार कहता है।

संयोग जाति-रक्षा के महान् उद्देश्य के लिए ही होना चाहिए। अन्य जीवों की तरह आरम्भ में मनुष्य इस सम्बन्ध में भी प्रकृति की आवाज सुनता था। यह आवाज होती थी एक लम्बे अंतर पर, मुनाई देती थी स्पष्ट। आज इस सम्बन्ध में भी मनुष्य अपनी हीन एवं घृणास्पद इच्छा का शिकार हो रहा है। बच्चा पैदा करने के लिए आज संयोग नहीं होता, लोग तो यह देखकर घबराते हैं कि संयोग से बच्चे भी पैदा होते हैं। प्रकृति के इस कार्य में अक्सर बाधा डालने की कोशिश करते हैं। बाह्य प्रकृति और मनुष्य की कौसी प्रतिद्वन्द्विता चल रही है? प्रत्येक पत्र में गर्भ-निरोध की दवा का विज्ञापन खुल्लमखुल्ला छपता है। प्रकृति के विरुद्ध किये जाने वाले ये पाप बताते हैं कि मनुष्य जाति ह्रास की ओर अग्रसर हो रही है। आज अनाचार और अनैतिकता की कोई सीमा नहीं रह गई है जो कि इसका फल मनुष्य को पग-पग पर भोगना पड रहा है। अब शीघ्र ही ज्ञात हो जायगा कि इस सम्बन्ध में मनुष्य जाति ने अपनी कितनी हानि की है। पर लोग यदि प्राकृतिक जीवन की ओर अधिकाधिक अग्रसर होंगे तो ये पाप अपने-आप वद हो जायेंगे अन्यथा इनको निश्चित रूप से कम किया जा सकेगा।

क्यों न हो, वच्चों को जब भी नहलाया जाय, ठंडे पानी से ही— इसकी आदत आरंभ से ही डालनी चाहिए, इससे वच्चे जन्म से ही बीमार एवं दुर्बल होने से बचेंगे। कड़ाके की सर्दों में इस पानी का ताप अधिक-से-अधिक कमरे की गरमी जितना कर लिया जा सकता है।

वच्चे को कोट और मोजों में कसने की जरूरत नहीं है। उसके शरीर पर वायु और प्रकाश लगने और उसमें प्रवेश करने का पूरा मौका देना चाहिए। अक्सर वच्चे को नंगा रखना चाहिए, इससे उसकी जीवनी शक्ति बढ़ती है।

जब नवजात शिशु अपनी संसार-यात्रा आरंभ करता है स्वतंत्रता, वायु और प्रकाश के प्रति उसके मन में चाह उत्पन्न होती है; पर इसके विपरीत जब वह अपने को कपड़ों से लपेटा और बंधा हुआ, दूषित वायु से परिपूर्ण कमरे में पाता है तो जीवन के प्रति उसका सारा उत्साह ही समाप्त हो जाता है। यदि वच्चे को कभी हवा खिलाने ले भी जाते हैं तो मोटे-मोटे कपड़ों से ढककर और जिस गाड़ी में उसे टहलाने ले जाते हैं उसे भी इस डर से पूरी तरह ढकी रखते हैं कि वच्चे तक कहीं वायु और धूप पहुंच न जाय।

गांव के लोग अपनी गाय-बकरियों के वच्चों को खास तौर से धूप में ले जाते हैं और यह देखकर खुश होते हैं कि वच्चे धूप खाकर प्रसन्न होते हैं और शीघ्रता से बढ़ते हैं। अपने वच्चों को हम शक्ति-प्रदायिनी वायु और जीवनदायी सूर्य से दूर रखते हैं। यदि इस दशा में वच्चे कमजोर रहें या अकाल ही कालकवलित हो जायं तो इसमें क्या आश्चर्य है ?

वच्चों के दिन भर रोने और रो-रोकर अपने को थका डालने तथा माता-पिता को हैरान करने का कारण वच्चे के माता-पिता ही

है। बच्चे को जरा स्वतंत्र कीजिये, उसके बदन पर से भारी कपड़े हटा दीजिये, उसे वायु और प्रकाश में रखिये, फिर देखिये वे कितने शांत रहते हैं और कितनी जल्दी-जल्दी बढ़ते हैं। यदि इस सारी गड़बड़ी के कारण बच्चे की पाचनशक्ति खराब हो जाय तो पेड़ पर ठंडी पट्टी रखनी चाहिए। ठंडे पानी में भिगोकर कपड़े की पट्टी भी रखी जा सकती है, पर मिट्टी की पट्टी से शीघ्र लाभ होता है।

आज जैसी भयकर भूले बच्चों की चिकित्सा में की जाती है उन्हें देखकर तो ताज्जुब ही होता है कि क्यों इतने कम ही बच्चे मरते हैं। इससे प्रमाणित होता है कि मनुष्य को आरंभ से ही पशु से अधिक जीवनी-शक्ति मिली होती है। क्योंकि मनुष्य का बच्चा जैसे अप्राकृतिक उपचारों को सहकर जीवित रहता है वैसा उपचार यदि पशु के बच्चे का किया जाय तो वह कभी भी जीवित नहीं बच सकेगा।

बच्चों के जीवन के आरंभिक वर्षों में की गई गलतियों का बुरा असर उनके जीवन-पर्यंत चलता रहता है। इसलिए हमें सदा प्रकृति का अधिक-से-अधिक सहारा लेना चाहिए।

शुरु में बच्चे को माता का ही दूध मिलना चाहिए। गर्भवहन करते समय एवं बच्चे को पिलाते समय यदि माता प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे तो निश्चय ही उसे अपने बच्चे के लिए पूरा दूध होगा। यह सोचना मूर्खता से खाली नहीं है कि माता के मांस खाने और शराब पीने से बच्चे को यथेष्ट शक्ति और पोषण मिलेगा। ऐसा करने से तो माता को दूध कम होगा और बिल्कुल खराब होगा।

अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करने के कारण यदि माता का दूध सूख जाय तो बच्चे को नीरोग गाय का दूध मिलना चाहिए। इसके अभाव में उसे चरनेवाली, स्वस्थ और स्वच्छ गाय का कच्चा, विना

उवाला हुआ दूध देना चाहिए ।

हम लोग कीटाणुओं के डर से कच्चा दूध बतते डरते हैं और समझते हैं कि दूध को गरम करने से कीटाणु मर जाते हैं और दूध निरापद हो जाता है । कीटाणु अन्य कृमियों की भाँति ही सड़न से पैदा होते हैं । जिस प्रकार मैली त्वचा पर चीटिया-फर्तिये आ जाते हैं उसी प्रकार जब शरीर में स्थित विजातीय द्रव्य सड़ने लगता है तब कीटाणु पैदा हो जाते हैं । यदि शरीर में कीटाणु बाहर से घुस भी जायं तो वहाँ उन्हें उपयुक्त खाद (विजातीय द्रव्य) न मिलने पर वे कभी जीवित न रह सकेंगे । यदि हम प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें, अपने शरीर में विजातीय द्रव्य न पैदा होने दें तो हमें कीटाणुओं से डरने की आवश्यकता नहीं है; पर यदि हमारा शरीर गंदा हो तो खाद्यों के उवालने अथवा कृमि-विहीन करने की कोई क्रिया हमें उनसे बचा नहीं सकती । यदि शरीर में या दूध में विजातीय द्रव्य पैदा हो गया है तो वहाँ कृमियों का होना आवश्यक है । वे वहाँ पहुंचकर एक आवश्यक कार्य करते हैं ।

यदि रोगी गाय का दूध उवालने से उसके कीटाणु मर भी जायं तो वह विजातीय द्रव्य तो नष्ट नहीं हो जाता जो सचमुच भयानक चीज है और जिस के कारण उस दूध की ओर कीटाणु आकृष्ट होते हैं ।

यदि बच्चे के शरीर में विजातीय द्रव्य यथेष्ट मात्रा में हो तो उसे कीटाणुओं से किसी प्रकार भी नहीं बचाया जा सकता और यदि न हो तो कीटाणु उसे कोई हानि नहीं पहुंचा सकते । जिस कच्चे दूध में कीटाणु पैदा हो गये होते हैं उसमें उबाले दूध की बनिस्वत सड़न शीघ्र पैदा होती है और वह पचता भी शीघ्रता से है । कीटाणु कभी-कभी पाचन में भी सहायक होते हैं । दूध को उबाल कर हम

उसे दुष्पाच्य अतएव हानिकर बनाते हैं, ऐसे दूध के पीने से बच्चों के शरीर की वाढ सकती है।

भाप या अन्य किसी प्रकार से गरम किया हुआ दूध भी उवाले दूध के समान ही हानिकारक है।

इसलिए बच्चे को, जब तक वह मेवे खाने लायक न हो जाय, माता या गाय का ही दूध पिलाना चाहिए।

जई के दलिये आदि का भी, जो बच्चों के भोजन के नाम से बाजार में डिब्बा-बंद विकते हैं, पूरा बहिष्कार होना चाहिए। इनके मुकाबले में बच्चों को कुछ उबली तरकारिया और थोड़ी रोटी देना अच्छा है। बच्चों को छुटपन से ही दूध और मेवे अच्छे लगते हैं और ये उनके अनुकूल भी होते हैं। फलाहार से बच्चे की जो शारीरिक और मानसिक उन्नति होती है उसे देखकर माता-पिता को हार्दिक आनंद प्राप्त होता है।

हमारे आज के बनावटी जीवन के दुःखद वातावरण में आज भी स्वर्ग का एक द्वार खुला हुआ है। वह है बच्चे। बच्चों को फल खाने दें अन्यथा आप इस द्वार को भी बंद कर देंगे और उनके बहुत से आनंद और प्रसन्नता से उन्हें वंचित कर देंगे। उन्हें बच्चे और अधपके फल भी बिना किसी डर के दिये जा सकते हैं। ये उनके लिए विशेष लाभदायक हैं।

ईसा ने कहा है .

“बच्चों को कष्ट न दो, उन्हें मेरे पास आने से मत रोको।”

ईसा के अधिकतर अनुयायी गावों में रहते थे और कारीगरी तथा किसानों का काम करते थे। उनमें जो कट्टर होते थे वे हमेशा खुले में पहाड़ अथवा रेगिस्तान में रहते थे और उनमें से बहुत से केवल वही खाते थे जो पृथ्वी अपने-आप बिना किसानों या बागवानी

के उपजाती है। इन पूर्णतः प्राकृतिक जीवन वितानेवालो को कभी-कभी शिक्षण के लिए बच्चे सौंपे जाते थे।

इस प्रकार जब 'जान' निरे बच्चे थे, उनके माता-पिता ने उन्हें शिक्षा प्राप्त करने के लिए एक रेगिस्तान में भेज दिया था। उनके बारे में कहा गया है :

“बच्चा बड़ा और मजबूत हो गया और इजराइलियों का साथ होने तक रेगिस्तान में ही रहा।”

हां, यदि बच्चे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करना आरंभ कर दें तो यह निश्चित है कि उन्हें स्वास्थ्य और आनंद मिलेगा, जिसे प्राप्त कर सकना बड़ों के लिए साधारणतः संभव नहीं है। इसलिए मैं माता-पिताओं से बहुत जोर देकर कहना चाहता हूँ कि वे अपने बच्चों को प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने दें, उन्हें प्रकृति-पथ पर लौटा ले चले। इस कार्य के फलस्वरूप इस संसार में वे अनिर्वचनीय आनंद के अधिकारी होंगे और जब वे स्वर्ग में पहुंचेंगे तो ईश्वर उन्हें उनके इस उत्तम कार्य के लिए पुरस्कृत करेगा।

जिन बच्चों की नैसर्गिक प्रवृत्ति तीव्र रहती है वे अक्सर पका भोजन ग्रहण नहीं करना चाहते, उन्हें फल ज्यादा पसंद आते हैं; पर उन्हें जबरदस्ती अप्राकृतिक भोजन कराया जाता है और कभी-कभी तो मार-मार कर। इसके फलस्वरूप वे स्वभावतः बीमार पड़ते हैं, उन्हें दवा दी जाती है, वे फिर इसे भी लेने में पूरी आनाकानी तथा विरोध करते हैं, इस समय भी माता, जिसके हृदय के कोने-कोने में रोगी बच्चे के प्रति प्यार भरा रहता है, कठोरता से काम लेती है, गोकि उसका हृदय अंदर से रोता रहता है; बच्चे को जबरदस्ती दवा पिलाई जाती है और कभी-कभी तो कार्य की सफलता के लिए छड़ी से भी काम लेना पड़ता है; पर जब अप्राकृतिक चिकित्सा का

प्याला लवरेज हो जाता है, बच्चा उसके बोझ के नीचे टूट जाता है और धरती माता की शीतल गोद में शरण पाता है। माता दुःखभरा टूटा दिल लिये बच्चे की छोटी कब्र के पास खड़ी रहती है, बेचारी को इसका पता नहीं होता कि बच्चे की मृत्यु का कारण वह स्वयं है।

साधारणतः माता-पिता यही चाहते हैं कि उनके बच्चे सदा मोटे-ताजे बने रहे। जबतक कि उनके बच्चे मोटे किये गए सूअरो की भांति या चित्रो में अंकित देवताओं के दरवार में तुरही वजानेवाले फूले हुए बच्चों की तरह नहीं हो जाते, उन्हें सतोष नहीं होता।

बड़े भी मोटे, मासल होने और अपना वजन बढ़ाने की फिक्र में रहते हैं। पहले वे यह नहीं चाहते कि उनका पेट लटक आये, तब भी ये आदमी का मूल्य खिला-पिलाकर खाने के लिए मोटे किये गए पशु के समान ही समझते हैं।

यह भी प्रकृति के विरुद्ध है, अतः सर्वथा गलत है।

प्रकृति के प्राणों में विचरण करने वाले पशु को देखिये, वह बच्चा हो या बड़ा या बूढ़ा, उसका शरीर बड़ी सुंदर रीति से सुगठित एवं संतुलित होता है। न उसका शरीर मोटा होता है और न कोई अंगविशेष ही फूला रहता है।

मनुष्य को तभी स्वस्थ समझना चाहिए जब उसका शरीर सुडौल हो एवं उसके अंग अनुपात-युक्त हों तथा वह मोटा-भद्दा नहीं हो जाता या उसके शरीर पर जगह-जगह चर्बी नहीं चढ़ जाती। अधिकतर फल खाकर रहने वाले का ही शरीर सुंदर एवं सुगठित रह सकता है और यही भोजन मनुष्य को स्वस्थ रखता है। इसलिए बच्चों को अधिकतर फल खिलाकर ही रखना चाहिए ताकि वे भद्दे-मोटे न होकर सुंदर एवं सुरूप हो। स्वस्थ और सुंदर शरीर का गठन कैसा होना चाहिए यदि यह जानना हो तो अपोलो और बेलवेडियर की

मूर्तियां देखी जा सकती है ।

सबसे अधिक भयानक एवं घातक गलती, जो मनुष्य ने अवतक अनजान में प्रकृति के प्रति की है, वह है टीके का चलन ।

यह विज्ञान एवं आंकड़ों के आधार पर सावित कर दिया गया है कि टीका लगाना अनिवार्य होने के पहले बच्चों को चेचक अधिक होती थी । जो प्रकृति को समझता है वह आसानी से अनुमान कर सकता है कि टीका लगाना कितना नुकसानदेह है । छोटे बच्चों में काफी जीवनी-शक्ति होती है जो उनके शरीर में, इकट्टे पैतृक विजातीय द्रव्य को, बाल-रोग कहे जाने वाले उभारों द्वारा, जिनमें चेचक भी एक है, निकालने की कोशिश करती है । इस शक्ति को टीके का जहर बेकाम कर देता है । इस प्रकार बच्चों की वाढ में अडचन पड़ती है और उन्हें प्रकृति का सहारा पाकर शरीर का शोधन करने वाले तीव्र रोग के बजाय बुरा जीर्ण एवं साघातिक रोग हो जाता है ।

टीका एक बार देने के बाद जब वह कुछ वर्षों बाद दुहराया जाता है उस समय यह स्पष्ट दिखाई देने लगता है कि टीके के फलस्वरूप शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न होने की चेष्टा कर रहे हैं ।

पता नहीं मनुष्य-जाति को इस भयंकर भूल से कब मुक्ति मिलेगी जिसके द्वारा वह अपने बच्चों पर कानूनन बड़े-से-बड़ा कण्ट और कठोर-से-कठोर यातना लादती है ।

मैं यहा फिर जोर देकर यह कहना चाहता हूं कि गंडमाला, लकवा, मिरगी एवं अन्य अनेक प्रकार के नाडी-संबन्धी रोग, जो लोगो को अक्सर होते रहते हैं, अधिकतर टीका लगवाने के फल हैं ।

यदि टीका लग ही जाय तो उस पर मिट्टी की ठंडी पुलाटस

वांघनी चाहिए और उसे दिन में कई बार और कई दिनों तक बाघते रहना चाहिए। पुलटिस, जहाँ टीका लगा हो उसके चारों ओर दूर तक फैला दी जाय। इस वक्त बच्चा सर्वथा प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे। यदि इतना कर लिया जाय तो टीके से कोई हानि होने की संभावना नहीं रहेगी।

यदि टीका लगाने पर उस जगह दाने न उभरे तो कानूनन फिर टीका लगवाना होता है, ऐसी हालत में यदि दुबारा टीका लगे तो उसकी चिकित्सा पहले बताई रीति से करनी चाहिए। तीन बार टीका लगाने के बाद चौथी बार टीका लगाने की इजाजत कानून नहीं देता।

रोगनाशक टीको के विरोध में यहाँ कुछ विशेष तौर से कहने की आवश्यकता नहीं है। ये भी कम जहरीले नहीं होते। टीका लगाने से डिप्थीरिया दब सकता है, पर इसके फलस्वरूप डिप्थीरिया से भी भयानक रोग कैंसर, पागलपन आदि उभर सकते हैं।

अन्य तीव्र रोगों की तरह डिप्थीरिया का इलाज भी बच्चे का सर्वनाश किये वगैरे प्राकृतिक रीति से आसानी से एवं निश्चयात्मक रूप से हो सकता है। मृत्यु के इस दूत से माता-पिता को जरा भी डरने की जरूरत नहीं है। इस रोग से घबराकर जल्दी में उन्हें अपने बच्चे को इसके “प्रतिरोधक” इजेक्शन नहीं लगवाने चाहिए।

बच्चों के सारे रोग स्वास्थ्यकारक उभारमात्र हैं, उनके सवध में किसी प्रकार की चिंता की जरूरत नहीं है। कोई भी रोग (डिप्थीरिया, मोतीभूरा, लाल बुखार, मीयादी बुखार आदि) होने पर पहली बात यह करनी चाहिए कि कमरे की खिडकिया खोलकर बच्चे को नगा ही लिटा देना चाहिए और यदि वह चाहे तो वही चलने-फिरने भी देना चाहिए। यह जितनी ही देर तक किया जा सके

उतना ही अच्छा है। यदि संभव हो सके तो इस समय बच्चे का खुली जगह टहलना ज्यादा अच्छा है। इस समय प्राकृतिक स्नान भी कराना चाहिए और पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए। यदि बच्चे को डिप्थीरिया हो गया हो तो मिट्टी की पट्टी गर्दन पर रखनी चाहिए। यह भी आवश्यक है कि बच्चे को कुछ भी खाने को न दिया जाय, और यदि दिया भी जाय तो बहुत थोड़ा, सो भी फल और मेवे। ज्यों ही संभव हो, बच्चे को बाहर खुली जगह में जाने देना चाहिए (यदि संभव हो तो नंगे बदन ही)। इस विधि से रोग जिस तेजी से जायंगे उसे देखकर आप को आश्चर्य होगा और आप देखेंगे कि रोग जाने के बाद बच्चा अधिक प्रसन्न रहने लगा है और उसके चेहरे पर आभा आ गई है। तीव्र रोग के द्वारा बच्चे का शरीर बहुत से विजातीय द्रव्य और कूड़े-करकट से अपने को मुक्त कर लेता है।

हमारे अनेक अप्राकृतिक ढंगों (गलत भोजन, वायु एवं प्रकाश-विहीन कमरे का वास, मोटे रंगीन चुस्त कपड़ों का पहनावा) के कारण बच्चे सुकुमार हो जाते हैं। अक्सर वे मद्य-रूपी राक्षस के चंगुल से भी दूर नहीं रखे जाते। स्कूल में पहुंचते-पहुंचते लड़के अपने बड़ों के दोषों की नकल करने लगते हैं। वे बड़े घमंड के साथ शराब और सिगरेट-बीड़ी पीने लगते हैं। सभी बड़े, और खास तौर से अध्यापक, यदि उच्च जीवन का उदाहरण बालकों के सामने रख सकें तो इस दिशा में बहुत काम हो सकता है।

विलासिता एवं अन्य प्रकार की अप्राकृतिक आदतों तथा आजकी सर्वाहित एवं सर्व-गुणकारी (!) स्कूल की पढ़ाई की अविवेकपूर्ण आवश्यकताओं एवं श्रम के कारण बच्चों की नाड़ियों पर आवश्यकता से अधिक भार पड़ता है और वे कमजोर हो जाते हैं। इस प्रकार बच्चों में असमय ही कामुकता की प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है जिसे

वे बश में नहीं कर पाते । फलतः जवानी के सब से अधिक घातक शत्रु हस्तमैथुनका पदार्पण होता है । बच्चे के आचरण में आये शर्मलिपन को देखकर सजग माता-पिता को तुरत अदाजा होजाता है कि उनका लड़का यौवन के सबसे बड़े शत्रु के चंगुल में फस गया है जिस से छुटकारा पाने के लिए बेचारा तड़फड़ाया करता है, मन-ही-मन बुरी तरह अपनी भर्त्सना करता है और आत्मग्लानि से मरता रहता है । माता-पिता को चाहिए कि इस रोग के शिकार बच्चे को कोई दंड न दें । ऐसे बच्चे का मानसिक एवं आत्मिक विकास मार-पीट और जोर-जबरदस्ती के वजाय बिल्कुल भिन्न रीति से ही करना चाहिए । दड, खास तौर से शारीरिक दड तो कभी देना ही नहीं चाहिए । कड़े दड के भय से बच्चे को इस रोग से मुक्त करने की कोशिश करना बिल्कुल गलत है । इस वक्त तो बच्चे को प्यार की खास तौर से जरूरत होती है । माता-पिता को बड़े प्यार और कोमलता से ऐसे बच्चे की चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु, प्राकृतिक भोजन, कसरत आदि प्राकृतिक साधनों द्वारा करनी चाहिए । इस विधि से उनका बच्चा उस राक्षस के हाथ से शीघ्रता से मुक्त हो जायगा और फिर स्वाभाविक रूप से प्रसन्न-वदन रहने लगेगा और उसका चेहरा चमकने लगेगा ।

जब बच्चों को इस तरह नहीं सभाला जाता तो वे जवान तो हो जाते हैं, पर उनमें न जवानी का उत्साह होता है न आनंद, जीवन उन्हें भारस्वरूप लगता है । वे कमजोर, चिड़चिड़े और थके-से रहते हैं और उनमें किसी प्रकार की आशा नहीं रह जाती । उनकी आखों को देखने से प्रतीत होता है कि वे आत्मग्लानि और दुःख में डूबे रहते हैं ।

अक्सर बच्चों को सोये-सोये विद्यावन पर पेशाब कर देने की

आदत पड़ जाती है। यह आदत भी प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा छूट जाती है। इस रोग से पीड़ित बच्चों को भी किसी प्रकार का दंड देना पाप है।

एक बार फिर मैं नंगे पैर चलने और खास तौर से बच्चों के लिए नंगे पैर चलने की आवश्यकता पर जोर देना चाहता हूँ। बच्चों के कपड़ों को भी सादा और प्राकृतिक रखने पर मैं एक बार फिर जोर देना चाहता हूँ। छाती को व्यर्थ के कसे कपड़े से ढके रहने की जरूरत नहीं है। इस नियम का बच्चों और बड़ों को समान रूप से पालन करना चाहिए। कपड़े ढीले रहे ताकि हवा छाती तक पहुंच सके। बच्चों के कपड़े बनाते वक्त इसका खास खयाल रखना चाहिए।

कई बार प्राकृतिक जीवन के अनुसरण से बच्चों की बढ़ी मानसिक शक्ति देखकर मुझे आश्चर्य हुआ है। दरजे में हमेशा पिछड़े रहनेवाले लड़कों को शीघ्र ही पाठ याद होने लगा और वे जल्दी बिना किसी प्रयास के अपने साथियों से आगे बढ़ गये।

मैंने देखा कि इनमें से कई युवक, जो फौज में भर्ती हो गये, वहाँ के कठिन जीवन और परिश्रम को खुशी-खुशी बिना किसी प्रयास के वर्दाश्त कर रहे थे। आगे चलकर तो उन्होंने फौज में बड़ा नाम कमाया।

मैंने बार-बार कहा है कि प्राकृतिक जीवन का मनुष्य पर एक बड़ा प्रभाव यह भी पड़ता है कि मनुष्य की आत्मा परिष्कृत होती है और वह भद्र बनता है। यह चीज बच्चों में बराबर देखने को मिल सकती है। निश्चय ही प्राकृतिक जीवन वह नींव है जिस पर आत्माके लिए ईमानदारी और सचाई का भव्य प्रासाद बन सकता है। इसलिए प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते समय हमें आत्मा को निर्दोष बनाने का पूरा प्रयास करना चाहिए और बच्चों की शिक्षा-दीक्षा में इसका विशेष यत्न करना चाहिए।

: १५ :

- शिक्षा क्या है ?

मनुष्य ईश्वर की प्रतिकृति है, वह प्यार का सार है। इसलिए उसकी शिक्षा प्रकृति के अनुरूप ही होनी चाहिए। जहाँ तक बन सके मनुष्य में ईश्वरीय भावको लौटाना चाहिए।

ईसाने कहा है :

“तू अपने सच्चे मालिक ईश्वर को पूरे दिल से, अपनी रूह और अपने दिमाग की सारी ताकत के साथ प्यार कर।”

“अपने पड़ोसी को तू उसी तरह प्यार कर जिस तरह तू अपने को प्यार करता है।”

इन शब्दों में मनुष्य के लिए सही प्राकृतिक शिक्षा भर दी गई है।

शिक्षण पर आज तक जो बड़े-से-बड़े ग्रंथ लिखे गये हैं, इस गभीर विषय पर जितने अधिक-से-अधिक विद्वत्तापूर्ण व्याख्यान हुए हैं उन सब में मिलाकर उतना भी सार नहीं है जितना ईसा के केवल इस एक वाक्य में है। आज लोग युवकों को वैज्ञानिक ढंग से शिक्षा देते हैं, पर होता यह है कि—

“ज्ञान बढ़ जाता है; पर हृदय चला जाता है।”

जो लड़का जिस तरह लैटिन की पहली किताब के शब्द याद कर लेता है, वह अपने साथ खेलनेवाले लड़के को, जो साधारण स्कूल में पढ़ने जाता है, हेठी निगाह से देखने लगता है और जल्द ही उसका साथ छोड़ देता है। इस प्रकार ज्यो-ज्यो लड़का पढ़ाई में बढ़ता जाता है, उसका भूठा घमंड और वनावटी ढंग बढ़ता जाता है जो बहुत खतरनाक है। लेकिन हमें आज की शिक्षा द्वारा पैदा हुई कृत्रिमता और खोखलेपन तथा सचाई के अंतर को समझना चाहिए। हमारे आज के युवक की चाल सुधारने के लिए

उससे ड्रिल कराई जाती है, उसे बाहरी चाल-ढाल के सब नियम बताये जाते हैं, पर उसके हृदय और स्वभाव को सुंदर बनाने के लिए कुछ भी नहीं किया जाता। उसकी आत्मा में दृढ़ता आने के बदले उसका अधःपतन हो जाता है। अप्राकृतिक जीवन बिताने वाले फूहड़ अशिक्षित लड़कों का उदाहरण भी अनुकरणीय नहीं है; पर उनका अपरिष्कृत व्यवहार उस नम्रता और मैत्री-भावना से अच्छा है जिनका हृदय से कोई संबंध नहीं है। बनावटी नम्रता और सहृदयता घोखा और दगावाजी नहीं तो और क्या है ! अतः बच्चों को प्राकृतिक जीवन बिताना सिखाना चाहिए। यह उन्हें ईश्वर और मनुष्य को प्यार करना सिखायेगा और प्रेम ही हमारे जीवन को उन्नत बना सकता है। हमें उन्हें अपने साथी को सच्चे हृदय से प्यार करना सिखाना चाहिए; क्योंकि ईसा के शब्दों को दूसरी तरह यों भी तो कहा जा सकता है कि जो अपने पड़ोसी को प्यार करता है वह ईश्वर को भी प्यार करता है। युवकों को ईश्वर को प्यार करना अवश्य सीखना चाहिए और अपने साथियों के प्रति अपने हृदय में प्रेम और मैत्री की भावना रखनी चाहिए और उन्हें गरीब-अमीर का खयाल किये बगैर इसे प्रदर्शित करना चाहिए। जिन माता-पिता के हृदय की, प्रेम की देवी विभूति, नष्ट नहीं हो गई है अथवा जिन्होंने फिर उसे जाग्रत कर लिया है उन्हें अपने बच्चों में प्यार पैदा करने की रीति स्वयं ज्ञात हो जायगी। केवल इसी विधि से मुक्ति एवं शांति-प्रदायिनी शिक्षा एवं सद्गुणों की प्राप्ति हो सकती है। केवल प्राकृतिक जीवन और अपने साथियों के प्रति सच्चा प्यार मनुष्य को इस ससार में आनंद और प्रसन्नता प्रदान कर सकते हैं और इस प्रकार प्राप्त आनंद और प्रसन्नता किसी अवस्था में भी मनुष्यों का साथ नहीं छोड़ते।

ऐसे बच्चे के जीवन में दुःख और अभाव का कभी प्रवेश नहीं

होता ।

कितने ही अभिभावकों का खयाल है कि कालेज की शिक्षा प्राप्त कर लेने पर ही उनके बच्चे का जीवन सुखी हो सकेगा । यह शिक्षा दिलाने के लिए वे बहुत चिंतित रहते हैं और बिना बच्चे के स्वास्थ्य का खयाल किये उसे कालेज में भेजते हैं और इस प्रकार वे उसे घोर विपत्ति में फसा देते हैं । वे यह भी चाहते हैं कि लड़का पढ-लिखकर ऊँचा ओहदा पाये, उसे लंबी तनखाह मिले और लोग उसका खूब आदर और सम्मान करे ।

वाहरी सम्मान की चकाचौध में मत आइये । अक्सर लोग इनके अंदर-ही-अंदर पीडाओं से भरा भारमय जीवन व्यतीत करते हैं । सुखी वही है जो पूर्णतया स्वस्थ है, जिसकी आवश्यकताएँ कम हैं और जो सादगी से और प्रकृति के निकट रहता है । ऐसा आदमी स्वतंत्र है, उसके हृदय में मनुष्य के प्रति प्यार होता है और ईश्वर की सहायता के प्रति विश्वास ।

जिस लड़के पर हमेशा मानसिक कार्य और चिंता का बोझ पडा रहता है उसकी नाड़ियाँ दुर्बल हो जाती हैं, फलतः उसकी सारी मेहनतों के बावजूद रोग और कष्ट ही उसके पल्ले पड़ते हैं । कोशिश करके भी नैराश्य ही उसके हाथ आता है । ओहदा, सम्मान, नाम, धन उसे नजदीक आये दिखाई देते हैं, पर वे उसकी पकड में नहीं आते । लड़कियों पर मानसिक कार्य लादना तो और भी समझ में नहीं आता । उनके लिए तो वह लड़को से भी अधिक हानिकारक है । स्त्रियाँ और लड़कियाँ मानसिक कार्य की कठिनाई सहने के लिए बनी ही नहीं हैं । जिन माता-पिताओं को इसकी अनुभूति हो गई है कि सुख, बड़े कहलानेवाले समाज में सीमित न होकर, व्यक्ति के हृदय में है और फिर निर्धन सतोषी लोगों में ही परिव्याप्त है वे

वहुत सोच-समझ कर ही अपने बच्चों के लिए धंधा चुनेगे ।

सभ्यता, विज्ञान और धन के छल-भरे सुख और आनंद के बदले प्रकृति के साहचर्य में प्राप्त सच्ची प्रसन्नता को पसंद कर सकना आज बहुतों के लिए कठिन है । जिन माता-पिताओं ने विचार-पूर्वक अपना दृष्टिकोण बदल लिया है, जो अभिमान-वश कोई कार्य नहीं करते, न अपने पर आम विचारों का असर ही पड़ने देते हैं और जो अपने हिताहित को पूरी तरह समझ सकते हैं वे अपने बच्चों को स्कूल की उतनी ही शिक्षा दिलवायेंगे जितनी कि आज के जमाने में नितान्त आवश्यक है । स्कूलों की अंदरूनी हालत पर जरा गौर कीजिये, तब आप स्वयं कहेंगे कि लड़के की स्कूली पढ़ाई जितनी कम हो उतना ही अच्छा है । स्कूल कम जाने के कारण लड़के को अच्छा धंधा मिलने में कोई कठिनाई नहीं होगी ।

भविष्य में तो फलों की वागवानी आदि अनेक छोटे-छोटे व्यापारों के चल निकलने की आशा है जिनका करनेवाला स्वतंत्र, सुंदर एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकेगा । तब विज्ञान पढ़ानेवाले स्कूल में मुक्ति खोजने की आवश्यकता नहीं है, यह मुक्ति तो प्राकृतिक जीवन के स्वाभाविक परिणाम, अखंड शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और ईश्वर तथा उसके बड़ों को प्यार करने से मिलेगी ।

यही जीवन का सच्चा दर्शन है । अपने तथा अपने बच्चों पर इसका प्रयोग करने से ही इस सदी का हमारा प्रचलित रोग नाड़ी-दौर्बल्य शीघ्रता से जायगा और मनुष्य-जाति पर नूतन आनंद की वर्षा होगी ।

अनेक पैतृक दुर्बलताओं के कारण जन्म से बच्चों का शरीर, मन तथा आत्मा स्वाभाविक रूप से कुछ भिन्न होती है । यदि ऐसे बच्चों को माता-पिता अपने इच्छित आदर्श की ओर जबरदस्ती ले जाने

की कोशिश करेंगे तो फल अप्रीतिकर एव घातक होगा ।

जैसा वच्चा ईश्वर हमें दे, उसके लिए हमें उसका कृतज्ञ होना चाहिए और उसका पालन एव शिक्षण प्राकृतिक ढंग से, जिसका कि मैंने यहाँ बयान किया है, करना चाहिए ।

इसलिए शिक्षण में भी हमें प्रकृति से ही पथ-प्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए । यह शिक्षण का सबसे आवश्यक सिद्धांत है ।

. १६ :

उपचार

आरोग्य-लाभ-सवधी विवरणों, घन्यवाद के पत्रों आदि का वस्तुतः कोई महत्त्व नहीं है । अप्राकृतिक साधनों से दिखावटी लाभ आसानी से प्राप्त किया जा सकता है । प्रत्यक्ष रूप में तो रोग अच्छा हो जाता है, पर बाद में उससे भी खराब दूसरा रोग पैदा हो जाता है । यह कोई जरूरी नहीं है कि यह दूसरा रोग तत्काल प्रकट हो जाय, संभव है, यह पहले जैसा बुरा भी न जान पड़े, पर दरअसल यह ज्यादा खतरनाक होता है । बहुत से निःशक्त लोगों, विशेष कर नाड़ी-दौर्बल्य वाले को सुधार जान पड़ने लगता है और वे अपने को नीरोग समझकर आरोग्य-लाभ का विवरण भी लिख कर भेजते हैं, पर पीछे भ्रम दूर हो जाने पर उन्हें घोर नैराश्य होता है ।

इस के अलावा प्रशंसात्मक पत्र प्राप्त करने के लिए चाल-वाजिया भी खूब की जाती हैं । अगर उन पर विचार करे तो हम आसानी से समझ जायेंगे कि गुप्त और पेटेट दवाएं बेचने वाले धूर्त लोग किस तरह आरोग्य-लाभ की बहुत-सी रिपोर्टें पेश करते हैं ।

इसलिए विचार करने का विषय यह है कि कौन-सी पद्धति कहा तक प्राकृतिक नियमों के अनुकूल है। जो पद्धति प्राकृतिक नियमों का अनुसरण करने वाली होगी, वही स्वास्थ्य की दिशा में अग्रसर कर सकेगी।

मुझे आशा है कि मेरी पद्धति लोगों का विश्वास प्राप्त कर सकेगी, क्योंकि यह हर पहलू से प्रकृति के अनुकूल पड़ती है। इसी विचार से मैं यहाँ पत्रों का उद्धरण और उपचारों का अधिक विवरण न देकर स्पष्टीकरण के लिए सिर्फ थोड़े-से उदाहरण दे रहा हूँ।

शोथयुक्त आमवात

श्री...ग्रंथिशोथ से पीड़ित थे। छः महीने पहले भी यह रोग उन्हें हुआ था और (उस समय) निकोटिन विष बुरी तरह इस्तेमाल किया गया था। उन्हें भयकर दर्द होता था और अंग, विशेषकर हाथ, ऐंठकर टेढ़े हो गये थे। उनके चिकित्सक ने तो हवा से बचने के लिए कहा था, पर मैंने उन्हें एक भंभरीदार भोंपड़ी में रखा। वे निर्वस्त्र कर जमीन पर लिटा दिये जाते थे और वायु-प्रकाश का स्नान भी कई बार कराया जाता था। इस उपचार के बाद गरम विस्तरे पर लिटाकर पसीना लाने के लिए कंवल ओढ़ा दिया जाता था। खाने को गिरी, बादाम, फल, कच्चा दूध, मक्खन और थोड़ी-सी रोटी दी जाती थी।

पहले ही दिन उनका दर्द कम पड़ गया। दूसरे दिन अंग सीधे हो गये, पांचवें दिन टहलने लगे और नवे दिन तो अपना काम शुरू कर दिया।

कठिन नाड़ी-रोग

श्री नौ वर्षों से नाड़ी-रोग से परेशान थे। अंत में वे धनुष्टंकार के भी शिकार हो गये। रोग ने उन्हें जीवन से निराश कर दिया था,

पर एक ही सप्ताह के उपचार से सुधार के लक्षण देख पड़ने लगे। उपचार में वायु-प्रकाश-स्नान, पृथ्वी से शक्ति-ग्रहण और प्राकृतिक स्नान का क्रम चलाया जा रहा था और खाने को गिरी, फल, दूध, मक्खन और थोड़ी-सी रोटी दी जाती थी। दोपहर तक कुछ नहीं खाते थे और बिना विस्तर के ही जमीन पर सोया करते थे। दस सप्ताह में वे पूर्णतः स्वस्थ हो गये। उनका खयाल था कि गयनकाल में धरती से प्राप्त होनेवाली शक्ति बहुत लाभदायक सिद्ध हुई।

सिर का विकार और बहरापन

श्री का सिर एक मंत्र से गिरने के कारण जख्मी हो गया। उनके शरीर में एकत्र विजातीय द्रव्य को इस क्षत-स्थान से निकलने का मार्ग मिल गया और वहाँ कठिन रुग्णावस्था प्रस्तुत हो गई। वे वचन से ही एक कान के बहरे थे। उसमें नस्तर लगा था और उनके मन में यह धारणा बैठ गई थी कि कर्ण-पटल काटकर निकाल दिया गया है। इसके अलावा उनकी एक आँख भी खराब थी—हर एक चीज धुंधली-सी दिखाई देती थी। श्रौषोपचारको ने जवाब दे दिया था। मेरे उपचार से एक ही पक्ष में सुधार देख पड़ने लगा। उन्हें केवल सिर के रोग से छुटकारे की आशा थी, पर दूसरे सप्ताह में उन्हें खराब कान से भी कुछ-कुछ सुनाई देने लगा जिसका उन्होंने स्वप्न में भी खयाल नहीं किया था। घर जाकर उन्होंने उपचार जारी रखा और कुछ दिनों में उनकी आँख की खराबी भी बहुत-कुछ दूर हो गई।

उपचार में प्राकृतिक स्नान, वायु और प्रकाश का प्रायः सारे दिन स्नान, नंगे पाव चलना आदि रखे गये थे। उन्हें खुली भोपड़ी में सोने में बड़ा आनंद मिलता था। खाने को गिरी, गरम मुल्क के फल, दूध, थोड़ी रोटी और मक्खन दिये जाते थे।

उदर-विकार और सुषुम्ना का क्षय

एक बयालीस वर्ष के सज्जन उदरविकार और सुषुम्ना के क्षय से वर्षों से पीड़ित थे। औषधोपचारकों के कथनानुसार उनके उदर में घातक अर्बुद था। सुषुम्ना का क्षय उनके चलते समय पैरों के भटके से स्पष्ट हो जाता था। मेरे यहां आने के समय वे कोई चीज-खाने में असमर्थ थे और रात में उन्हें लगभग चालीस बार कै हुआ करती थी।

वे भंभरीदार भोंपड़ी में रखे गये और पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाई गई। पट्टी रहते समय तो कै बढ़ रहती, पर हटा लेने पर फिर शुरू हो जाती। इससे रोग में मिट्टी की प्रभावकारिता स्पष्ट हो गई। कभी-कभी साधारण स्नान कर लेते थे, कुछ समर्थ हो जाने पर वायु-प्रकाश-स्नान भी चलाने लगे।

दस दिनों के बाद मिट्टी की पट्टी बंद कर देने पर भी उन्हें कै नहीं आई। उस समय से उनकी हालत में सुधार होने लगा। भूख भी अच्छी मालूम होने लगी और विना किसी हिचक के भर पेट फल खाने लगे। उदर-विकार दूर होने पर सुषुम्ना का क्षय भी अच्छा होने लगा।

सूत्राधरोध—जलोदर का पूर्वरूप

श्री ...दो साल से सख्त बीमार थे और इसके कारण उन्हें अपना काम छोड़ देना पड़ा था। कृत्रिम सहायता लिये विना कभी पेशाब नहीं उत्तरता था और पैर का जोथ भी शुरू हो गया था। इस समय तक वे कम-से-कम सत्तर चिकित्सकों को अपना रोग दिखला चुके थे जिनमें से लगभग बीस तो प्रसिद्ध प्राध्यापक थे। उन्होंने कई पेटेंट दवाओं का भी इस्तेमाल किया था और कुछ हद तक भ्रम में डालनेवाले आरोग्य-लाभ का अनुभव भी किया था; पर

इस अप्राकृतिक उपचारों से रोग घटने के वजाय बढ़ता ही गया । मेरे यहाँ आने के समय उनकी वीमारी भयकर रूप धारण कर चुकी थी और वे मीत के डर से जड़-से हो गये थे । मूत्र अन्य मार्गों से निकलने का प्रयत्न कर रहा था; यह ऊपर से ही देखने से स्पष्ट हो जाता था । घुटने के नीचे कई जगह खुले फोड़े हो गये थे जिनसे वदबूदार पछा निकल रहा था । हालत कैसी खतरनाक थी, यह समझने में देर न लगी । वे झुंझरीदार भोपड़ी में पहुँचा दिये गए जिसमें उन्हें शुद्ध हवा मिल सके । पैर पर और वृक्कवाले भाग पर मिट्टी की पट्टी लगाई गई जो थोड़ी देर के बाद बदल दी जाती थी । वायु-प्रकाश-स्नान के लिए उन्हें कभी-कभी भोपड़ी से बाहर भी आना पड़ता था । धरती से शक्ति प्राप्त करने के अवसरों का भी उन्होंने लाभ उठाया । पहले केवल फल खाने को दिये जाते थे, पीछे दूध, मक्खन और रोटी भी दी जाने लगी । इस उपचार से उन्हें दूसरे ही दिन काफी पेशाब उतरा और साथ ही मामूली पाखाना भी हुआ । तीसरे दिन चलने लगे और चौथे दिन तो उनमें दौड़ने की शक्ति आ गई । दूसरे सप्ताह में पैर के जख्म सूख गये और वे पहाड़ पर तीन-तीन, चार-चार घंटे चक्कर लगाने लगे ।

नाड़ी-क्षोभ

श्री . . . के नाड़ी-संस्थान में इतना क्षोभ था कि वे छ. मास से काम छोड़कर घर बैठे हुए थे । रात को उन्हें जरा भी नींद नहीं आती थी और बेचैनी के मारे बड़बड़ाते रहते थे । वायु-प्रकाश-स्नान विशेष रूप से कराया गया । पाचवें दिन वर्षा के कारण ठंड अधिक थी । इससे उन्हें बड़ा लाभ हुआ । वे बहुत जल्द नीरोग होकर अपना काम करने लग गये । नाड़ी-रोगों में ठंडी हवा और प्रकाश का स्नान बहुत प्रभावकारी होता है ।

फुफ्फुस-प्रदाह (न्यूमोनिया)

श्री.....छः सप्ताह से न्यूमोनिया से पीड़ित थे। उन्हें बड़ी परेशानी थी। औषधोपचार चल रहा था और मेरे यहां आने के पहले तक वे एक कमरे में कंदी की-सी हालत में रखे गये थे। घातक ठंड लगने का भय उनके दिमाग से निकाल देने पर वे घंटों नगे बाहर घूमने लगे। पहले ही दिन शाम को उनकी तबीयत हलकी जान पड़ने लगी। उनके मत से छः सप्ताह के औषधोपचार से जितना लाभ हुआ था उससे अधिक सिर्फ एक दिन में सादे तरीके से हुआ। कुछ ही दिनों के उपचार से वे बिल्कुल नीरोग हो गये।

शोथ—जलोदर

श्री.....शोथरोग से ग्रस्त थे। उनके चिकित्सकों के मत से रोग असाध्य था। मेरे यहां वे बड़ी मुस्तैदी से वायु-प्रकाश-स्नान चलाने लगे। शोथ के स्थानों, विशेषकर उदर और पैर पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग किया गया। भोपड़ी के परदे रात को यथासंभव खुले रखे जाते थे। आहार भी प्राकृतिक रखा गया। पहले ही सप्ताह में अच्छा फल दिखने लगा और वे शीघ्र ही नीरोग हो गये।

श्री.....का जलोदर सिर्फ बारह दिन उपचार करने पर चला गया। इतनी शीघ्रता से नीरोग हुआ देख उनका औषधोपचारक अवाक् रह गया।

गले का रोग

श्री.....गले के रोग से वर्षों से पीड़ित थे। औषधोपचार से उन्हें अबतक कोई लाभ नहीं हुआ था। उपचार के और साधनों के साथ गले पर गीली मिट्टी का प्रयोग करने पर उन्हें जल्द ही आरोग्य-लाभ हो गया।

सिर की रूसी

कुमारी ... के सिर में रूसी पैदा हो गई थी। फलाहार, वायु-प्रकाश-स्नान आदि के द्वारा शरीर को विजातीय द्रव्य से मुक्त करने का प्रयत्न किया गया। सिर पर गीली मिट्टी की पट्टी भी लगाई जाती रही जो उसे बहुत अनुकूल जान पड़ी। चार ही सप्ताह में वह बिल्कुल अच्छी हो गई।

सुषुम्ना का क्षय

श्री... सुषुम्ना के क्षय से ग्रस्त थे। एक प्रसिद्ध चिकित्सालय में चौदह सप्ताह रहे, पर कोई लाभ नहीं हुआ। वायु-प्रकाश-स्नान से उनकी शक्ति बहुत बढ़ गई। पैरों पर गीली मिट्टी का प्रयोग किया गया। शीघ्र ही सुधार देख पड़ने लगा। दो सप्ताह बाद वे लगातार घंटों टहलने लगे। चलते समय पैरों का झटका कम पड़ता जाकर बिल्कुल दूर हो गया।

दंत-पीड़ा

श्री ... भयंकर दंत-पीड़ा से हफ्तों से बेचैन थे। दंतोपचारको ने दांतों के गड्ढों को भरकर पीड़ा-नाशक दवाओं का भी इस्तेमाल किया, पर किसी से कोई लाभ नहीं हुआ। दर्दवाले दात के सामने गाल पर मिट्टी की पट्टी देने पर कुछ दिनों में दर्द बिल्कुल दूर हो गया। मिट्टी कभी धोखा नहीं देती, दर्द के कारण को ही दूर कर देती है।

अस्थि क्षय

श्री ... के पैर की अस्थि क्षयग्रस्त थी। वे छः महीने अस्पताल में रहे, दो बार नशतर लगा और नीचे की एक हड्डी भी निकाल दी गई, फिर भी पैर अच्छा नहीं हुआ। अगर उन्होंने मेरे उपचार का सहारा न लिया होता तो शायद पैर काटकर अलग भी कर दिया गया होता। वायु-प्रकाश-स्नान, फलाहार आदि के साथ गीली मिट्टी के

प्रयोग से वे विल्कुल नीरोग हो गये । निकाली हुई हड्डी की जगह नई हड्डी तो नहीं वैठाई जा सकती थी, पर पैर विल्कुल नीरोग हो गया और वे लंगड़ाते हुए उसका उपयोग भी करने लगे ।

आंत्रिक(टायफायड) ज्वर

एक दस बरस का बच्चा आंत्रिक ज्वर से ग्रस्त हुआ । उस की माता ने पत्र द्वारा मेरी राय पूछी । मैंने खिड़किया खुली रखकर नग्न सुलाने, भोजन बंद कर देने या नाममात्र का देने और रोज- मामूली स्नान कराने को कहा । इस उपचार से बच्चा दो-तीन दिनों में ही अच्छा हो गया । माता ने औषधोपचारक से कहे बिना चुपके-चुपके यह उपचार किया । खतरनाक बुखार से अत्यल्प समय में ही बच्चे का मुक्त देखकर चिकित्सक को बड़ा अचंभा हुआ । उसने अपने आश्चर्य पर यह कह कर परदा डालने की कोशिश की कि निदान में गलती हुई होगी, यह आंत्रिक ज्वर नहीं था, हालांकि वह पहले कह चुका था कि बदन पर नजर आनेवाले दाग आंत्रिक ज्वर के ही सूचक हैं । अगर रोग का चिह्न प्रकट होने के साथ ही ठीक उपचार हुआ होता तो कुछ ही घटों में वह अच्छा हो गया होता ।

साधारण निर्वलता

कुमारी...नाड़ी-सस्थान की अस्तव्यस्तता के कारण बहुत कमजोर हो गई थी और उसका सिर बराबर भारी रहा करता था, वह बहुत कम चल पाती थी । जंगवान में उपचार कराने पर दो ही सप्ताह में वह बिना थकावट महसूस किये ग्यारह घंटे रोज चलने लगी । इससे यह सिद्ध हो गया कि फलाहार, वायु-प्रकाश-स्नान आदि से शक्ति प्राप्त होती है । साधारणतः यही विश्वास किया जाता है कि मांसाहार से ताकत बढ़ती है, तथाकथित शक्तिवर्द्धक मांसाहार ही उक्त कुमारी की निर्वलता और अस्वस्थता का कारण हुआ ।

फलाहार के सहारे वह जल्द ही स्वस्थ और सशक्त हो गई ।

मूर्च्छा

श्रीमती...को मूर्च्छा हो गई थी । गरदन पर गीली मिट्टी की पट्टी रखने पर उन्हें फौरन होश हो गया । इससे स्पष्ट है कि मिट्टी की पट्टी रोजमर्रा के जीवन में भी लाभदायक होती है ।

भगंदर

श्री को भगंदर हो गया था और मेरे यहाँ आने के पहले नशतर भी लगाया जा चुका था । मुझे उनकी अवस्था चिंताजनक जान पड़ी । वे बैठने के लिए हमेशा अपने साथ खर का तकिया लिये चलते थे । मुझे भी उनके नीरोग होने की आशा नहीं थी; क्योंकि मिट्टी की पट्टी रुग्ण भाग तक नहीं पहुँच सकती थी और बाहर से भी उस पर कोई प्रभाव नहीं डाला जा सकता था, फिर भी मिट्टी की पट्टी का ही प्रयोग किया गया और इसी से वे अच्छे भी हो गये ।

अधता

श्री की एक आख कुछ दिनों से बिल्कुल अधी हो गई थी । औषधोपचारको की सारी कोशिशें देकार साबित हुईं । मेरा उपचार चलाने पर कुछ ही दिन बाद उन्हें कुछ-कुछ दिखाई देने लगा । कुछ हफ्ते बाद आख बिल्कुल अच्छी हो गई । मिट्टी की पट्टी ने इसमें भी आश्चर्यजनक कार्य कर दिखलाया । उनके घर पहुँचने पर उनका चिकित्सक मेरे उपचार की यह सफलता देखकर अवाक् रह गया ।

बाल-विसूचिका

एक ढाई साल के बच्चे को (बाल) विसूचिका हुई । उसको ज्वर हो आया । माता प्राकृतिक उपचार की पुरानी पद्धति से परिचित थी । उसने दो बार शीतल स्नान कराया जिससे बुखार

कम हो गया, पर फिर बढ़ गया। दूसरे दिन उसका पिता, जो मेरे सरल ढंग से परिचित था, घर आया और बच्चे को खुली खिडकी के सामने डेढ़ घंटे नग्न अवस्था में अपनी गोद में रखा जिससे बुखार बहुत कम हो गया। दूसरे दिन ज्वर फिर कुछ बढ़ा, पर वायु-प्रकाश-स्नान कराने पर रोग पूर्ण-रूप से चला गया।

वालविसूचिका होने पर माताएं बहुत घबड़ा जाती हैं और औषधोपचार द्वारा नन्हे-से शरीर को हानि पहुंचाई जाती है। मेरी पद्धति में शत्रु का धीरता-पूर्वक सामना किया जाता है और भय का नाम भी नहीं रहता; क्योंकि स्वयं प्रकृति हमारा मार्ग-प्रदर्शन करती है जो हमारा साथ नहीं छोड़ती। चंद्र दफा हवा और प्रकाश का स्नान, जिसके लिए किसी यंत्र, कवच आदि की कोई जरूरत नहीं होती और कुछ खर्च भी नहीं पड़ता, बच्चे को विल्कुल नीरोग कर देता है और बच्चा जोश में भरकर उछल-कूद मचाने लगता है।

जननेन्द्रिय के रोग

श्री...को वर्षों से नाड़ी-दौर्बल्य था। सिर बराबर भारी रहा करता था जिससे वे काम करने में असमर्थ हो गये थे और जीवन से ऊबकर आत्महत्या की ही बात सोचा करते थे। औषधोपचारकों के निदान परस्पर-विरोधी थे और सबने रोग का दूसरा-ही-दूसरा कारण बतलाया। मेरा उपचार आरंभ करने पर शीघ्र ही परिवर्तन देख पड़ा। एक पक्ष के बाद सूजाक उभर आया। उन्होंने बतलाया कि कुछ वर्ष पहले एक लड़की से संबंध होने पर यह रोग हुआ था और एक लेप का प्रयोग किया गया था। मेरे उपचार से सूजाक जल्द ही अच्छा हो गया और उसके साथ ही नाड़ी-दौर्बल्य भी जाता रहा। शक्ति प्राप्त हो जाने पर फिर जीवन में दिलचस्पी पैदा हो गई।

यौन-अनैतिकता मनुष्य को सबसे अधिक हानि पहुंचाती है। यह भ्रष्टाचार आज बहुत से रोगों का कारण हो रहा है। यौनरोग जननेन्द्रियों में ही उत्पन्न होते हैं और उनका पहला रूप सूजाक है। यह एक प्रकार से तीव्र यौनरोग कहा जा सकता है। सूत्रनलिका में प्रतिश्याय हो जाता है और मवाद के रूप में उससे विष निकलने लगता है।

जीवन सयत न रहने पर सूजाक से छुटकारा नहीं मिलता और औपधोपचार से तो विष शरीर में स्थायी रूप से अड्डा जमा लेता है। इससे अघता, क्षय, घातक अर्बुद आदि भयकर रोग हो जाते हैं इसलिए मनुष्य को इस प्रकार के दुष्कर्म से बचने का प्रयत्न करना चाहिए और यदि भूल से रोग ही जाय तो आरंभ होने के साथ ही सही प्राकृतिक उपचार करना चाहिए।

उपदश और तज्जन्य व्रण सूजाक से भी खतरनाक होते हैं। उनकी पहचान जननेन्द्रिय पर हुए फोड़े से हो सकती है। अगर इन पर जल्द ध्यान न दिया जाय तो शरीर में विष तेजी से बढ़ने लगता है और विभिन्न रूपों में प्रकट होता है। सारे शरीर में, यहाँ तक कि मुँह के अंदर भी, फोड़े हो जाते हैं जिससे मनुष्य को समाज का त्याग कर देना पड़ता है। यह विष अपस्मार, उन्माद, सौषुम्निक क्षय आदि रोगों के रूप में भी प्रकट हो सकता है।

ये सब बुराईया विशेषकर पारे के प्रयोग से ही उत्पन्न होती हैं। यह शरीर के विष को निकाल बाहर करने में तो असमर्थ बना ही देता है, ऊपर से और भयकर विष के रूप में शरीर में पहुंच जाता है। इसके उपचार में पारे का प्रयोग प्रकृति के नियमों के विरुद्ध और मानवता के प्रति भयकर अपराध है।

उपदश भी प्राकृतिक उपचार से अच्छा हो जाता है। रोग

हाल का होगा तो जल्द ही अच्छा हो जायगा, पुराना हो तो घैर्य और अध्यवसाय आवश्यक होगा ।

मधुमेह

यह रोग भी बहुत भयकर होता है । औषध-विज्ञान इसमें खास तौर से मांसाहार की राय देता है, पर इस तरीके से मधुमेह कभी अच्छा होते नहीं देखा गया । और रोगी की तरह यह भी अप्राकृतिक जीवन का ही परिणाम होता है । मांसाहार-संबंधी उक्त गलत धारणा के कारण रोगियों को फलाहार पर लाना कठिन होता है । इस धारणा का शीघ्र अंत कर लोगों को यह हृदयंगम कर लेना चाहिए कि रोगी में कोई अंतर नहीं होता और सबका उपचार प्रकृति के नुस्खे के मुताबिक होना चाहिए । जब मनुष्य को उपचार के सही तरीके का पता चल जायगा तो मधुमेह से डरने का कोई कारण नहीं रहेगा ।

फोड़े

श्री ११ को दो साल से सारे शरीर में फोड़े हो गये थे । अब तक वे पेटेट लेपो का प्रयोग कर उनसे पिंड छुड़ा रहे थे । पिंड क्या छुड़ा रहे थे, एलोपैथिक लेपो के सहारे विकृत द्रव्य को बाहर निकालकर शरीर में लौटाते जा रहे थे । इस अप्राकृतिक उपचार का परिणाम यह हुआ कि उनका वायां पैर इतना सूज गया कि वे चलने-फिरने से लाचार हो गये । जांघ के ऊपरी हिस्से पर विजातीय द्रव्य का इतना अधिक असर हुआ था कि वह विल्कुल काला पड़ गया था । स्थिति चिंताजनक थी । बहुत से औषधोपचारको ने तो पैर कटवा देना ही अच्छा समझा होता । विश्व-व्यापक उपचार गीली मिट्टी की पट्टी ने इस पर भी अपना कर्तव्य पूरे तौर से निभाया । जांघ के ऊपरी हिस्से—सूजनवाली जगह—पर पट्टी लगाने पर चौथे

दिन सारा विजातीय द्रव्य एकत्र हो गया और वहा से मवाद तथा दूषित रक्त निकलने लगा । वहां एक छेद हो गया और उसी राह से विजातीय द्रव्य रोज सतह पर आने लगा । लगातार पट्टी लगाते रहने पर कुछ दिनों में जख्म भर गया । पट्टी के साथ-साथ शुद्ध हवा, घूप, वर्पा, फलाहार आदि ने भी विजातीय द्रव्य बाहर निकालने में मदद की । मवाद निकलते समय रोगी का पेशाव भी रक्त जैसा होता था, जिससे यह स्पष्ट था कि उस मार्ग से भी विकार निकल रहा है ।

मेरी पद्धति से उपचार करने पर आरंभ में प्रायः फोड़े निकल आते हैं । कारण विल्कुल साफ है और यह शुभ लक्षण भी है, क्योंकि यह इस बात का सूचक है कि मेरे उपचार से मल निकालनेवाले अंगों को उत्तेजन मिला है । जब तक यह चलता रहे तब तक फोड़े के संबंध में कुछ न किया जाय, प्रकृति को स्वयं अपनी फिक्र करने के लिए छोड़ दिया जाय । अगर दर्द बढ़ जाय तो गीली मिट्टी की पट्टी से काम लिया जा सकता है । फोड़ों का उपचार सिर्फ गीली मिट्टी से होना चाहिए, उन्हें चीरने या खोलने की जरूरत नहीं है । पकने पर वे स्वयं फूट जायगे और तब उन्हें वहाने में यह मिट्टी और मदद करेगी ।

फोड़ा निकलना शरीर के लिए बहुत लाभदायक है । इसमें कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है जो इस बात का प्रमाण है कि शरीर स्वास्थ्य-लाभ की क्रिया में सलग्न है ।

मैंने प्रायः देखा है कि लोग गरम पट्टी या गरम पुलटिस छोड़ने के लिए जल्द राजी नहीं होते । यह प्रकृति-विरुद्ध है; क्योंकि गरम सेंक से फोड़ा प्रायः समय के पहले ही पक जाता है । अप्राकृतिक उपचार से शरीर को कुछ-न-कुछ हानि होती ही है । गीली मिट्टी

की पट्टी से ही शरीर को आराम मिलता है और घाव जल्द भर जाता है। अगर पतले सूती कपड़े पर गीली मिट्टी फैला दी जाय तो वह पलस्तर की तरह चिपक जायगी, ऊपर से बाधने की जरूरत नहीं रहेगी।

शिरःशूल

श्री... वर्षों से शिरःशूल से परेशान थे। रात को गरदन पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से इस दीर्घकालीन शिरःशूल से उन्हें हमेशा के लिए छुटकारा मिल गया।

दद्रु आदि चर्मरोग

श्री... वर्षों से क्षयकारक चर्मरोग से पीड़ित थे। सारे उपचार निरर्थक सिद्ध हो चुके थे। गीली मिट्टी की पट्टी ने उन्हें रोग से पूर्णतः मुक्त कर दिया।

सर्पदंश

हाल में ही एक ग्राम में एक लड़की को घास छीलते समय एक बहुत विपैले सांप ने डस लिया। पैर सूजने लगा और उसे बहुत पीड़ा होने लगी। नगर ले जाते समय तक हाथ भी सूज गया और वह बेहोश हो गई। चिकित्सकों के जवाब दे देने पर उसका पिता मुरदे की-सी हालत में उसे वापस लाया। उसने कभी दंत-कथा के रूप में सुना था कि सदियों पहले सर्प-दंश से इसी अवस्था में पहुंचा हुआ एक आदमी जमीन में गाड़ने से अच्छा हो गया था। उसने भी यही करने की ठानी और वाग में गड्ढा खोदकर लड़की को गले तक नग्न गाड़ दिया। अधिकारियों ने लड़की को निकालने की कोशिश की, पर गांववालों ने पिता का पक्ष लिया और सामूहिक रूप से अधिकारियों का विरोध करने लगे। बलवा होने की संभावना देखकर अधिकारी

चुप हो गये । चौबीस घंटे के बाद निकालने पर लड़की बिल्कुल अच्छी पाई गई ।

इस घटना से यह स्पष्ट है कि अतिम अवस्था प्रस्तुत हो जाने पर भी मिट्टी विष से मुक्त कर देती है । अगर मिट्टी का प्रयोग तत्काल किया जाय और एक-एक घंटे पर पट्टी बदली जाती रहे तो सर्प के विष का सारा असर जाता रहेगा ।

पागल कुत्ते के काटने पर भी सर्पदश की ही तरह गीली मिट्टी की पट्टी फौरन लगाई जानी चाहिए । प्रोफेसर पास्टर की युक्ति अविश्वसनीय और अनिश्चित है, पर प्रकृति की युक्ति कभी व्यर्थ नहीं जाती । अगर पास्टर के तरीके से कुत्ते से प्राप्त उन्माद से पिंड छूट भी जाय तो उससे मनुष्य का स्वास्थ्य इतना खराब हो जाता है कि वह कुत्ते के उन्माद से भी भयकर रोग का शिकार हो जाता है ।

इन बातों से स्पष्ट है कि मिट्टी कैसी प्रभावकारी वस्तु है । वस्तुतः यह बिना मूल्य की या सस्ती होते हुए भी अनमोल और सर्वसुलभ उपचार का साधन है ।

सुषुम्ना का रोग और मोटापा

श्री . की नाडियां रुग्ण हो गई थी और सुषुम्ना तो बिल्कुल निष्क्रिय हो गई थी । उनका वजन २१५ पौंड था । मेरे यहां आने के समय उनके वचने की कोई आशा नहीं थी, पर चार ही सप्ताह में नीरोग होकर चले गये और अपना कारवार भी शुरू कर दिया । यहां उनका वजन ५५ पौंड घट गया । वे प्रायः कमर तक और कभी-कभी सीने तक जमीन में गाड़ दिये जाते थे । यह उपचार बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ । और सब उपचार भी यथाविधि चलाये जाते रहे ।

शोथयुक्त जीर्ण आमवात

श्री ···जीर्ण शोथयुक्त आमवात से वर्षों से ग्रस्त थे जिससे उनके अंग गतिहीन हो गये थे । प्राकृतिक उपचार की पुरानी पद्धति से भी उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ और हालत दिनोदिन खराब ही होती गई । उनका एक पैर काटा जानेवाला था ही कि संयोग से मेरी पुस्तक उनके हाथ पड़ गई । स्नान, फलाहार, वायु-प्रकाश-स्नान आदि से उनको इतने कम समय में आरोग्य-लाभ हुआ कि उनके मित्र देखकर चकित रह गये । पैर की तो रक्षा हो ही गई ।

गठिया, कंफ, कटिगूल तथा इस श्रेणी के अन्य रोग रक्त के दूषित होने पर ही होते हैं । प्राकृतिक चिकित्सा के सही तरीके से ये बहुत जल्द अच्छे हो जाते हैं ।

कुत्ते के काटने का घाव

श्री···· को एक बड़े कुत्ते ने काटा था जिससे दो घाव हो गये थे । एक घाव तो इतना बड़ा था कि देखने वाले को यह विश्वास ही नहीं होता था कि वह कुत्ते का काटा हुआ है । वह लगभग पौने दो इंच बड़ा और पौन इंच गहरा था । कुत्ते ने वहाँ का मांस नीच लिया था ।

कुत्ते का काटना घाव से ज्यादा खरतनाक होता है इस कारण उनके मित्र बहुत चिंतित थे । मैंने घाव को ठंडे पानी से खूब तरकर गीली मिट्टी की पट्टी लगा दी और ऊपर से गीले सूती कपड़े से उसे बांध दिया । पट्टी रोज सुबह बदल दी जाती थी । वे मेरे बताये हुए नियमों के अनुसार प्राकृतिक ढंग से रहते थे और बराबर चलते-फिरते, दौड़ते और पहाड़ पर चढ़ते रहे, पर कभी किसी तरह की तकलीफ नहीं हुई । छोटा घाव तो दूसरे ही दिन भर गया, बड़े घाव के कारण भी उनको कोई कष्ट नहीं हुआ और न उसमें सूजन ही

हुई। तीन सप्ताह में बड़ा घाव भी भर गया। पट्टी खोलने पर उसमें से बदबूदार पंछा निकला करता था। मिट्टी घाव के जरिये सारे शरीर के विकृत पदार्थ को खींच लेती है, इसी कारण वह सर्पदंश आदि में लाभदायक होती है। इस प्रकार के जख्मों में तवाकू, शराव आदि मादक वस्तुएं बहुत हानिकारक होती हैं।

सारे मासाहारी जीव हिंस्र होते हैं, पर हिंसा की यह प्रवृत्ति क्षुधा की तृप्ति के लिए ही जाग्रत होती है। मासाहारी पुरुषों में यह प्रवृत्ति बड़े घृणित रूप में व्यक्त होती है। मनुष्य के लिए मासाहार प्राकृतिक नहीं है इसलिए इससे विचारों और भावनाओं का विकृत होना स्वाभाविक ही है। इसके अलावा एक और राक्षस मद्य के रूप में लोगों में घुसा हुआ है जो बहकाकर सर्वनाश किया करता है। मनुष्य केवल आहार के लिए हत्या नहीं करता, वह अपने भाइयों पर भी हाथ साफ किया करता है।

मनुष्य की हिंस्र प्रवृत्ति का नियमन करने और इसकी भयकरता कम करने के लिए ही युद्धकला विकसित की गई है। युद्ध में मनुष्य को अपनी रक्तपिपासा शान्त करने का अवसर मिलता है। रक्त की नदियां वह चलती हैं और विजय के हर्षनाद में मरते हुए लोगों के कराहने की आवाज और भग्नहृदय पुत्रों, पिताओं, माताओं और स्त्रियों के आर्तनाद मिले रहते हैं। अगर मनुष्य की हिंस्रवृत्ति को खुलकर खेलने का अवसर मिले, गातिप्रिय सरकारों उसे रोकने में समर्थ न हो सकें तो उस हालत में मैं लोगों का ध्यान मिट्टी की ओर आकृष्ट करूंगा। घायल सैनिकों के लिए मिट्टी सुलभ है। वह अपनी लार से इसे भिगो सकता है। अगर गोली नहीं निकलती तो उसे पड़ी रहने दीजिए, उसे निकालने के लिए चीर-फाड़ करना हानिकारक ही नहीं, खतरनाक भी होता है। जख्म पर गोली मिट्टी की पट्टी

लगा देने पर तकलीफ दूर हो जायगी और वह अच्छा होने लगेगा । अगर गीली मिट्टी का प्रयोग किया जाने लगे तो युद्ध-क्षेत्र के अस्पताल में अंग-भंग करने की उतनी जरूरत नहीं रहेगी और जल्मों के कारण होने वाली मृत्यु-संख्या भी कम हो जायगी ।

श्रीभीषण नाड़ीविकार से ग्रस्त थे । किसी उपचार से कोई लाभ न होने पर उन्होंने तीन मास मेरा उपचार चलाया । वचपन में उन्हें कोई बालरोग नहीं हुआ था और बाद में भी कोई तीव्र रोग या जुकाम नहीं हुआ था । उन्होंने इसे अच्छे स्वास्थ्य का लक्षण माना था; पर असल बात यह थी कि उनका शरीर तीव्र रोगों या जुकाम के जरिये विजातीय द्रव्य बाहर निकालने में समर्थ नहीं था । नाड़ी-रोग का यही कारण था । अगर उन्होंने प्राकृतिक उपचार का सहारा न लिया होता तो किसी पागलखाने में होते या कब्र में । उपचार आरंभ होने पर उन्हें बड़े-बड़े फोड़े निकलने लगे । इसके बाद छोटे-छोटे तीव्र रोग शुरू हुए और विसूचिका के लक्षणों से युक्त अतिसार भी हुआ । इन सबसे उनको कुछ आराम ही मिलता गया । अंत में भयंकर इन्फ्लुएंजा प्रकट हुआ । चेहरा विवर्ण हो गया और कमजोरी भी बढ़ गई । वर्षा और अधिक ठंड होने पर भी वे खुली भोपड़ी में रखे गये । कभी-कभी आधे घंटे तक वायु-प्रकाश-स्नान भी चलाते रहे । वे शायद ही कुछ खाते थे । साधारण स्नान भी चलता था । उस भोपड़ी में कुछ ही घंटों तक रहने पर उन्हें बड़ा आराम मालूम हुआ । विजातीय द्रव्य ढीला पड़कर मुह और नाक से निकलने लगा और पसीना आना भी शुरू हो गया । इसके अनंतर ज्वर उतर गया और उन्हें ऐसा जान पड़ा जैसे स्वास्थ्य की दिशा में काफी आगे बढ़ गये हों ।

क्या यह सीधा-सादा और सस्ता उपचार नहीं है ? बहुत से लोग

इन्प्लुएंजा का अप्राकृतिक उपचार कराकर काल के शिकार हो जाते हैं और जो बच जाते हैं उनकी हालत मरे हुए लोगों से भी खराब होती है, क्योंकि हलका तीव्र रोग जीर्ण रोग में परिणत हो जाता है और वे जीवन में तरह-तरह के कष्टों और रोगों के शिकार होते रहते हैं ।

यह खयाल करना कि केवल सबल व्यक्ति खुली हवा से लाभ उठा सकता है, भ्रम है। हवा कभी किसी को किसी भी हालत में नुकसान नहीं पहुंचाती। कम ताप में वायु-प्रकाश-स्नान से निर्वलो को शक्ति-वृद्धि की अनुभूति होती है, यह बात यदि ब्रह्मा भी आकर कहे तो किसी को विश्वास नहीं होगा। जो व्यक्ति इस प्रकार की भ्रमोंपड़ी में रहने का प्रवन्ध नहीं कर सकता उसे रात में कमरे की खिड़कियां खोलकर सोना चाहिए और नग्न शरीर में वायु-प्रकाश लगने देना चाहिए। अगर सबल व्यक्ति के लिए हवा और प्रकाश आवश्यक है तो निर्वल और अस्वस्थ के लिए तो इनकी आवश्यकता और भी बढ़ जाती है। रोग में वायु हानिकारक होती है, यह धारणा बड़ी हानिकारक है। बच्चों को मसूरिका, रक्तपित्त-आदि रोग होने पर खिड़कियां बंद कर हवा और प्रकाश का प्रवेश बंद कर दिया जाता है या उन्हें जल्द खुली हवा में नहीं जाने दिया जाता, पर इससे बच्चों का जीवन दुःखमय हो जाता है। वे अन्धता, वेधिरता, मानसिक दौर्बल्य आदि के शिकार होते रहते हैं या कब्रिस्तान में कब्रों की सख्या बढ़ाते हैं।

एक लड़के को मसूरिका निकलने पर कमरे की खिड़किया बराबर खुली रखी गईं, वायु-प्रकाश का स्नान कराया गया और तीसरे ही दिन मँदान में निकाला गया। घर तथा पड़ोस के सभी लोग मां-बाप के इस कार्य पर बुरा-भला कहने लगे और औपचोपचारक ने तो

यहां तक कहा कि अगर छः महीने तक भी कोई खराबी नहीं देख पड़ी तो भी इस का नतीजा बुरा ही होगा। मसूरिका निकले कई साल हो गये, पर वच्चा प्राकृतिक ढंग से रहता हुआ संतोषजनक रीति से प्रगति कर रहा है और अपने मां-बाप के आनंद का कारण हो रहा है।

रोग होने पर लोग मनुष्यों द्वारा आविष्कृत दवाओं के लिए चिकित्सकों के यहां दौड़ते हैं जो खुद दर्द और रोग से कराहते रहते हैं। जो लोग ऐसा करते हैं वे चतुर माने जाते हैं और प्रकृति के उपायों की खिल्ली उड़ाई जाती है और जो लोग इन उपायों का सहारा लेते हैं उनपर फवतियां कसी जाती हैं।

उपर्युक्त सभी रोगों में एक ही तरह का उपचार किया गया, केवल स्थानिक उपचार के लिए गीली मिट्टी के प्रयोग में कुछ अंतर पड़ा। सबने पैरू पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाई और नंगे पैर चलने का सबको प्रोत्साहन दिया गया। योग्य व्यक्तियों से मालिश भी कराई गई। मालिश प्रायः साधारण स्नान के बाद हुई और यह बहुत लाभदायक सिद्ध हुई।

आरोग्य-लाभ का तरीका सादा होना चाहिए और उसमें वही एक-सूत्रता होनी चाहिए जो स्वयं प्रकृति में है। यह सत्य है कि सभी लोगों में प्रगति एक-सी नहीं होती, पर इसका कारण पद्धति नहीं, शरीर में वर्तमान जीवनी-शक्ति का अंतर है।

तरह-तरह के रोगों के नामों और लक्षणों के फेर में पड़कर समय नष्ट करना ठीक नहीं; जहां कोई रोगसंबंधी लक्षण देख पड़े, प्रकृति के नियमों के अनुसार चलकर आरोग्य-लाभ का प्रयत्न शुरू कर देना चाहिए। आजकल रोगकी परीक्षा करने की विचित्र-सी चाल चल पड़ी है और अप्राकृतिक उपचार चलाने की तैयारी में ही कई दिन

लग जाते हैं। इस परीक्षा और तैयारी में जितना समय लगता है उतने में तो रोग से मुक्ति ही मिल जा सकती है।

मैंने अब तक जो कुछ कहा है उससे हर एक आदमी को यह स्पष्ट हो जाना चाहिए कि रूग्णावस्था में क्या करना चाहिए। रोगों से बचा रहकर कैसे जीवन व्यतीत किया जा सकता है, इस पर काफी लिख चुका हूँ, फिर भी अगर रोग हो ही जाय तो शांत रहिये। मैंने प्राकृतिक उपचार के जो साधन बतलाये हैं उनकी सहायता से रोहिणी, आंत्रिक ज्वर, विसूचिका आदि भयंकर रोगों की सारी भयंकरता जाती रहेगी।

हर हालत में शुद्ध, ताजी हवा की प्राप्तिपर ध्यान दीजिये, गीली मिट्टी की पट्टी का प्रयोग कीजिये, वायु-प्रकाश का स्नान और शीतल स्नान चलाइये, मालिश कराइये, उपवास कीजिये और रोगमुक्त होने पर भरसक अपक्वाहार ग्रहण कीजिये, खुली जगह में रहिये, नगे पांव चलिये और यथासंभव घरती की शक्ति का उपयोग कीजिये। जिन लोगों ने मेरी बातों का समझदारी के साथ अनुसरण किया होगा वे यह समझ गये होंगे कि सभी रोगों में एक ही तरीका क्यों बरता जाता है और भिन्न-भिन्न रोगों के लिए भिन्न-भिन्न तरीके क्यों नहीं हैं।

उदाहरणार्थ, अगर कोई व्यक्ति आंत्रिक ज्वर से आक्रांत होता है तो पहले तो उसके कमरे की सारी खिड़कियाँ—सर्दी के दिनों में भी—खोल दीजिये, इसके बाद प्राकृतिक स्नान कराकर वायु प्रकाश का स्नान कराइये और रोगी चलने लायक हो तो तेजी से टहलाकर, नहीं तो कंबल ओढाकर शरीर में गरमी लाने की कोशिश कीजिये। वायु-प्रकाश-स्नान हर मौसम में कई बार चलाया जा सकता है। यह भरसक मैदान में ही होना चाहिए, अगर यह संभव न हो तो कमरे में

ही चलाइये। इसका लाभ तुरंत देख पड़ता है। समय पंद्रह मिनट से लेकर कई घंटों तक हो सकता है। समय जितना अधिक होगा उतना ही अधिक लाभ होगा। पेड़ पर की गीली पट्टी विशेष लाभदायक होती है। यह नाभि से गरमी खींचकर वहां के विजातीय द्रव्य को छिन्न-भिन्न कर देती है। आहार-संबंधी नियमों का पालन तो किया ही जाना चाहिए। यथासंभव खुली हवा में रहना अच्छा होता है।

विसूचिका का उपचार भी इसी प्रकार होता है। विसूचिका तथा अन्य सभी तीव्र और जीर्ण रोगों में पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाना लाभदायक होता है क्योंकि यही स्थान ज्वर तथा अन्य रोगों का केन्द्र होता है। मसूरिका, वातकफज्वर, फुफ्फुस-प्रदाह आदि में भी यही उपचार चलाया जाय। अगर रोग जीर्ण (नाड़ी-रोग, क्षय, शोथ या इस प्रकार का कोई दूसरा रोग) है तो प्रकृति के इन्ही उपायों का अवलंबन किया जाय और अरसे तक इन्हे चलाया जाय। क्षय तथा अन्य फुफ्फुसीय रोगों में मिट्टी की पट्टी सीने पर, शोथ (जलो-दर) में सूजे हुए स्थान पर पेट की खराबी में पेड़ पर और यौन रोगों में पेड़ और जननेन्द्रिय पर लगाई जाती है।

फोड़ा आदि चर्मरोगों में तो मिट्टी की पट्टी ही मुख्य उपचार है, पर इनमें भी सारे शरीर के उपचार पर ध्यान देना चाहिए। अस्वस्थता की तथा अच्छी हालत में भी दोपहर तक कुछ न खाना लाभदायक होता है। अगर लाचारी हो तो प्रातःकाल अत्यल्प मात्रा में ही कुछ खाया जा सकता है।

रुग्ण होनेपर सब लोग चारों ओर से तरह-तरह के अप्राकृतिक उपाय और दवाएं बतलाने लगते हैं, पर ये सभी निरर्थक ही नहीं होते, अपने साथ कुछ बुराई भी लाते हैं, इसलिए चाहे जैसी भी स्थिति हो, केवल प्राकृतिक उपचार का सहारा लीजिये।

अगर संयोगवश आशा के अनुरूप, बहुत जल्द सुधार न देख पड़े तो भी शांति और धैर्य बनाये रखे, धवड़ाकर अप्राकृतिक उपचार का प्रयोग न करने लगे। अप्राकृतिक उपचारों से सच्ची सफलता कभी प्राप्त नहीं हो सकती; न जानने के कारण हम इनसे अपना बहुत बड़ा नुकसान कर लेते हैं।

औषधविज्ञान संक्रामक रोगों का हौआ है और उसने सर्वत्र इसका आतक फैला रखा है, पर जब हम इन भयकर रोगों से भी छुटकारा पा जाते हैं तो इनसे डरने का कोई कारण नहीं रह जाता। जो हमारी प्राकृतिक उपचार-पद्धति का अनुयायी है उसके दिमाग से तो सारे असाध्य और संक्रामक रोगों का भय दूर हो ही जाना चाहिए। इस भय से बहुत बड़ा नुकसान हुआ करता है।

इसी सरल, एकरूप प्राकृतिक विधि से लोग अपने स्वास्थ्य की चिंता और औषधोपचारक-वर्ग से मुक्ति-लाभ कर सकते हैं। इस प्रकार लोगों को अपने स्वास्थ्य पर, जो सर्वाधिक मूल्यवान् भौतिक संपत्ति है, पूर्ण अधिकार प्राप्त हो सकता है और अयोग्य, उत्पीड़क औषधोपचारकों की दासता से मुक्ति मिल सकती है।

मानवजाति स्वतंत्रतारूपी बहुमूल्य वरदान के लिए बराबर सघर्ष और युद्ध करती रही है। क्या वह अपने शरीर, अपने स्वास्थ्य के सबंध में स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए प्रयत्न नहीं करेगी ?





